

**Univerzita Karlova v Praze
1. lékařská fakulta**

Studijní program: Ošetřovatelství
Studijní obor: Všeobecná sestra



Renáta Márföldiová

Životní styl dětí předškolního věku

Lifestyle of Pre-school Children

Bakalářská práce

Mgr. Miluše Kulhavá

Praha, 2011

Prehlásenie:

Prehlasujem, že som záverečnú prácu spracovala samostatne a že som uviedla a citovala všetky použité pramene a literatúru. Súčasne prehlasujem, že práca nebola využitá k získaniu iného alebo rovnakého titulu.

Súhlasím s trvalým uložením elektronickej verzie mojej práce v databázi systému medziuniverzitného projektu Theses.cz za účelom sústavnej kontroly podobnosti kvalifikačných prác.

V Prahe, 15.11.2011

RENÁTA MÁRFÖLDIOVÁ

Identifikačný záznam:

MÁRFÖLDIOVÁ, Renáta. Životní styl dětí předškolního věku. Lifestyle of Pre-school Children. 57 strán. , 1 příloha. Praha, 2011. Bakalárska práca (Bc.). Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta, Ústav teorie a praxe ošetrovatelství. Vedúca záverečnej práce Kulhavá, Miluše.

Anotácia

Renáta Márföldiová, spracovanie bakalárskej práce na 1. lekárskej fakulte Univerzity Karlovej v Prahe. Názov bakalárskej práce, Životný štýl detí predškolského veku, vedúca práce Mgr. Miluše Kulhavá.

Bakalárska práca pojednáva o súčasnom životnom štýle detí predškolského veku z pohľadu rodičov.

Práca koncipovaná do dvoch častí. Časti teoretickej a časti empirickej .

Prvá časť – teoretická, sa zaoberá životným štýlom a faktormi ktoré ho ovplyvňujú. V tejto teoretickej časti práce sú rozobrané jednotlivé súčasti životného štýlu, ako je: výživa, pohybová aktivita, dodržiavanie hygienických návykov, závislostné správanie a voľnočasové aktivity.

V druhej časti – empirickej, som vyhodnotila dotazník, ktorého hlavným cieľom bolo zistiť súčasný životný štýl detí predškolského veku.

Posledná časť pojednáva o výsledkoch prieskumu a záveroch z neho vyvođených. V závere práce uvádzam odporúčania pre prax.

Kľúčové slová: životný štýl, dieťa predškolského veku, vplyv rodičov, zdravý, nezdravý, vhodný, nevhodný, výchova, príklad

Annotation

This work approaches the lifestyle of pre-school children in the present time, by the view of parents.

The work consists of two parts: (1) the theoretical and (2) the practical.

First part – theoretical deals with factors which have decisive influence at lifestyle and with theoretical dissection of lifestyle components. These factors include: nutrition, physical activity, observance of hygiene habits, addictive behaviors and leisure time activities.

Second part – the practical, analyzes an objective questionnaire. The main aim of the survey was to find the lifestyle of current day pre-school children.

The conclusion, focuses on the results and findings of the survey which also include recommendations for practice and applications.

Key words: lifestyle, pre – school children, influence of parents, healthy, unhealthy, suitable, unsuitable, upbringing, example

Pod'akovanie

Moje úprimné pod'akovanie patrí pani Mgr. Miluši Kulhavej, za odbornú a metodickú pomoc pri koncipovaní tejto záverečnej práce, za jej rady a pripomienky, ktoré pre mňa boli prínosom.

Obsah

Úvod.....	8
1. TEORETICKÁ ČASŤ	10
1.1. Životný štýl a jeho definícia	10
1.2. Faktory ovplyvňujúce životný štýl	11
Ad 1. Primárna prevencia	11
Ad 2. Podpora zdravia a zdravotná výchova	12
Ad 3. Ekonomická a sociálna situácia	14
1.3. Zdravý životný štýl kontra nevhodný životný štýl	15
1.3.1. Zdravý životný štýl	15
1.3.2. Nevhodný životný štýl	15
1.4. Rola rodiny v utváraní životného štýlu dieťaťa.....	18
1.5. Súčasti životného štýlu dieťaťa	19
1.5.1. Výživa	19
1.5.2. Pohybová aktivita detí.....	24
1.5.3. Dodržovanie hygienických návykov	27
1.5.4. Závislostné správanie	29
1.5.5. Voľnočasové aktivity	31
2. EMPIRICKÁ ČASŤ	35
2.1. Slovo úvodom.....	35
2.2. Hlavný cieľ projektu.....	36
2.3. Jednotlivé ciele	37
2.4. Hypotézy	37
2.5. Charakteristika prieskumnej skupiny	37
2.6. Metodika prieskumu	38

2.7.	Reprezentatívna vzorka	38
2.8.	Priebeh empirického šetrenia	38
2.9.	Spracovanie empirického šetrenia	39
2.10.	Vyhodnotenie	39
2.11.	Vyhodnotenie hypotéz	51
2.12.	Vyhodnotenie jednotlivých cieľov prieskumu	52
2.13.	Vyhodnotenie hlavného cieľa prieskumu	53
2.14.	Diskusia	54
2.15.	Odporúčania pre prax	56
	Záver	57
	Zoznam literatúry	58
	Príloha A	60
	Zoznam grafov	62
	Skratky a vysvetlivky:	63

Úvod

Témou mojej bakalárskej práce je „Životný štýl detí predškolského veku“. Túto tému som si vybrala preto, pretože práve životný štýl je v dnešnej dobe dosť diskutovanou témou. Často sa spomína to, čo robiť, aby sme viedli zdravý životný štýl. Avšak to, akým smerom sa náš životný štýl bude uberať, sa rozhoduje už v detstve. Dieťa si práve v tomto období utvára hodnoty a názory. Ľudia si často neuvedomujú, aké vážne môžu byť následky nevhodného životného štýlu.

Životný štýl je veľmi obsiahla téma. Vzhľadom k tejto skutočnosti som sa zamerala na oblasti výživy, pohybovej aktivity, dodržiavania hygienických návykov, závislostného správania a voľnočasových aktivít.

Teoretická časť pozostáva z 5 kapitol. V prvej kapitole som sa snažila priblížiť pojem „životný štýl“ pomocou rôznych definícií. Do druhej kapitoly som zahrnula faktory, ktoré ho podľa môjho názoru najviac ovplyvňujú. Pokúsila som sa vysvetliť, aký je rozdiel medzi podporou zdravia a zdravotnou výchovou. V tretej kapitole som porovnávala zdravý a nevhodný životný štýl. Snažila som sa poukázať na to, do akej miery v porovnaní s ostatnými determinantmi zdravia je naše zdravie ovplyvnené práve životným štýlom. Štvrtá kapitola pojednáva o tom, akú rolu zohráva rodina v utváraní životného štýlu dieťaťa. V tejto kapitole som uviedla 4 základné funkcie rodiny. Poukázala som na to, aké je dôležité, aby sa v rodine správne uplatňovali všetky tieto faktory. Dala som do popredia najmä dôležitosť výchovy a príkladu rodičov. V piatej kapitole som popísala podrobnejšie jednotlivé súčasti životného štýlu. Ako som už vyššie uviedla, téma životného štýlu je obsiahla. Vybrala som preto jeho najaktuálnejšie a najdôležitejšie súčasti pre dieťa predškolského veku. Podkapitola výživy zahŕňa najčastejšie chyby v stravovaní a poukazuje na to, k čomu tieto chyby môžu viesť. Spomenula som tu dôležitosť pravidelnosti stravovania a pitia tekutín. Nakoniec je všetko potrebné zhrnuté v desatere výživy detí. V podkapitole o pohybovej aktivite uvádzam, prečo je pohyb dôležitý a aké funkcie pohybová aktivita saturuje. Podkapitola o hygienických návykoch zahŕňa všetko, čo patrí k hygienickým návykom. Ďalej je to samotné delenie hygieny. V podkapitole o závislostnom správaní sú zahrnuté informácie o tom, čo je to závislosť a aké sú vlastne

jej príznaky. Posledná podkapitola sa týka voľnočasových aktivít, ich delenia a toho, ako ich rodičia ovplyvňujú.

Cieľom výskumnej časti bolo zistiť životný štýl detí predškolského veku formou prieskumu na dvoch materských školách. Jednotlivými cieľmi som chcela zistiť stravovacie návyky detí predškolského veku, ich pohybovú aktivitu, koľko času trávia denne za TV a PC a nakoniec, či sú pripravené na stret s drogami. V mojej práci je použitý kvantitatívny výskum formou dotazníka.

1. TEORETICKÁ ČASŤ

1.1. Životný štýl a jeho definícia

Životný štýl alebo spôsob života, každodenné správanie človeka, je viacrozmerný pojem, ktorý úzko súvisí s kvalitou života jedinca, s jeho zdravím, ktoré má nevyčísliteľnú hodnotu. Halfdan Mahler, o hodnote zdravia povedal: „Zdravie nie je všetko, ale všetko ostatné bez zdravia je ničím.“ A práve životný štýl ovplyvňuje zdravie najviac.

Životný štýl zahŕňa formy dobrovoľného správania v daných životných situáciách, ktoré sú založené na individuálnom výbere z rôznych možností. Môžeme sa rozhodnúť pre zdravé alternatívy z možností, ktoré sa naskytujú, a odmietnuť tie, ktoré zdravie poškodzujú. Životný štýl je teda charakterizovaný dobrovoľným správaním (výberom) a životnými situáciami (možnosťami).¹

Veľký dopad na rozhodovanie majú rodinné zvyky a spoločnosť, v ktorej sa pohybujeme. Do veľkej miery je to často ovplyvňované finančnými možnosťami. K tomu, aby sa človek mohol správne rozhodnúť je tiež potrebné, aby mal dostatočné množstvo informácií. Vďaka tomu bude môcť lepšie rozpoznať čo je pre neho dobré, a čo naopak zlé. Machová, 2009, apeluje na to, aby poskytovanie informácií o danej problematike, formovanie postojov a návykov bolo súčasťou výchovy dieťaťa už od útleho veku. Tak ako v rodine, tak aj v školskom a predškolskom zariadení.

Životný štýl tiež môžeme definovať ako individuálny súhrn postojov, hodnôt a zručností odrážajúcich sa v činnosti človeka. Zahŕňa sieť medziľudských vzťahov, výživu, telesný pohyb, organizáciu času, záujmy, záľuby.²

Životný štýl predstavuje komplex písaných a nepísaných noriem a identifikačných vzorov, súhrn životných podmienok, na ktoré ľudia berú ohľad vo vzájomných vzťahoch a v správaní. Je ovplyvnený životnou, rodinnou a profesijnou dráhou každého jednotlivca,

¹ MACHOVÁ, Jitka. *Výchova ke zdraví*. Dagmar Kubátová a kol. Praha: Grada Publishing,a.s.,2009, s.16.ISBN 978-80-247-2715-8

² HARTL, P. – HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2009, s.774. ISBN 978-80-7367-569-1

spoločenskými úlohami a tradíciami. Súvisí teda s konkrétnymi podmienkami života a premieta sa do sociálnych rolí, do správania človeka.³

Životný štýl je dynamická kategória, charakterizovaná vedomým a svojbytným stvárnením životnej reality do relatívne stabilnej štruktúry s cieľom dosiahnuť harmonickú vyváženosť biopsychickej a sociokultúrnej stránky osobnosti. Životný štýl ako komplex prejavov saturuje faktory, ktoré môžu vo vzťahu k zdraviu pôsobiť jednak ako rizikové - zvyšujú riziko určitého ochorenia a jednak ako ochranné (protektívne) – znižujú pravdepodobnosť vzniku určitého ochorenia, chránia pred ochorením, zvyšujú odolnosť organizmu.⁴

1.2. Faktory ovplyvňujúce životný štýl

Je všeobecne známe, že životný štýl ovplyvňujú najčastejšie tri faktory:

- 1) primárna prevencia,
- 2) podpora zdravia a zdravotná výchova,
- 3) ekonomická a sociálna situácia.

Ad 1. Primárna prevencia

Primárnu prevenciu môžeme nazvať univerzálnou základňou, na ktorej stavíme a od ktorej sa odrážame. Je to základ, ktorý chráni nielen jednotlivca, ale aj celú spoločnosť. Jej úlohou je chrániť pred nebezpečnými vplyvmi, posilňovať „pevnú vôľu“, rozhodovanie a zdravie vôbec. Prispieva k tomu, aby jedinec ľahšie rozlíšil to, čo mu prospieva, a to, čo mu naopak škodí.

Primárna prevencia zabraňuje vzniku ochorení. Zahŕňa v sebe aktivity, ktoré zdravie nielen upevňujú, ale sa predovšetkým snaží odstrániť tie, ktoré ho poškodzujú. Napr. dôležitosť telesnej aktivity ako prevencia obezity, výchova dieťaťa k zdravým

³ ČIHOVSKÝ, J.- HOBZA, V. – DOHNAL, T. *Ku problematike životného štýlu*. (In: ĎURÍČEK, M. – GALLO, M. *Trendy pohybovej rekreácie a súčasný životný štýl*. Rožňava: Ústav vzdelávania, UPJŠ, 2007, ISBN 978-80-89168-20-0

⁴ LIBA, Jozef. *Výchova k zdraviu*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, 2009. s. 13. ISBN 978-80-555-0070-6

stravovacím návykom, lebo nadmerná konzumácia sladkostí môže mať za následok poškodený chrup, stratu chuti do jedla a iné zdravotné ťažkosti.

Primárna prevencia predpokladá vytváranie priaznivých podmienok pre telesný, intelektuálny, psychický a sociálny vývoj jednotlivca prostredníctvom získavania a upevňovania zodpovedajúcich vedomostí, zručností, návykov a formovania postojov a hodnôt, smerujúcich k podpore zdravia a zdravého životného štýlu.⁵

Jej ochranné (protektívne) opatrenia sú komplexné, zdravotné a sociálne. Sú orientované na ochranu zdravých, životných a pracovných podmienok, na presadzovanie zdravého životného štýlu a aj na konkrétne zdravotné opatrenia (napr. očkovanie).⁶

Ad 2. Podpora zdravia a zdravotná výchova

Podpora zdravia - definície:

- Ide o spôsob života, o preferenciu aktivít akéhokoľvek druhu v záujme zdravia (podľa Broniš, 1995)
- Spôsob ako znovu objaviť, vyvolať záujem o verejné zdravie a vytvárať zdravé podmienky pre život populácie (spracované podľa Černay, 1997)
- Preferencia najrôznejších programov, ktoré sú realizované v prospech zdravia (Havlíková, 1998)
- Proces zvyšovania schopnosti ľudí ovplyvňovať a zlepšovať svoje zdravie (Ottawská charta podpory zdravia, 1986)
- Proces urobiť jedincov a komunity schopnými, aby cieľavedome usmerňovali determinanty zdravia a tým zlepšovali i svoje zdravie (Jakartská deklarácia, 1999)
- Dlhodobý proces, súčasťou ktorého je realizácia zmysluplnej zdravotnej výchovy a podpora zdravého spôsobu života a iných sociálnych, ekonomických a environmentálnych faktorov, ktoré vedú k posilneniu zdravia (Wiegerová, 2000)⁷

⁵ LIBA, Jozef. *Výchova k zdraviu*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, 2009. s. 17. ISBN 978-80-555-0070-6

⁶ ČEVELA, Rostislav; ČELEDVÁ, Libuše; Dolanský, Hynek; *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2009. s. 27. ISBN 978-80-247-2860-5

⁷ WIEGROVÁ, Adriana. *Zdravie, podpora zdravia, zdravotná výchova*. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum, 2005. s. 48. ISBN 80-8052-234-0

Zdravotná výchova - definície:

- Vedomé vytváranie príležitosti, zamerané na získanie vedomostí uľahčujúcich zmeny v zdravotnom správaní (WHO, 1999,s.149)
- Špeciálny odbor lekárskeho vied a zdravotníctva, ktorého cieľom je utvárať vedomosti a rozvíjať konanie zamerané na zachovanie zdravia jednotlivcov a populačných skupín spoločnosti (Beniak, 1999,s.82)
- Zdravotná výchova je súčasť úsilia o podporu zdravia a zlepšenie zdravotného stavu súčasnej populácie (Prucha-Walterová-Mareš, 1995. s. 283)
- Pod zdravotnou výchovou rozumieme podporu všetkých komponentov zdravia každého jednotlivca, teda stav nielen fyzickej, ale i mentálnej a sociálnej pohody (Repáš, Kelcová, 1999, s. 13)
- Zdravotná výchova je cieľavedomé, zámerné a systematické ovplyvňovanie žiakov pedagogickými prostriedkami s cieľom zvýšiť úroveň vedomostí, ovplyvňovať ich postoje a navodiť v každodennom živote také správanie, aby boli zdraví a aby mohli plne rozvíjať svoj telesný, duševný, sociálny potenciál (Broniš, 1995, s. 10)⁸

Výchova k zdraviu nie je tak obsiahla ako podpora zdravia, i keď ich cieľ je v podstate rovnaký. Obe sa koncentrujú na edukáciu a predchádzanie chorobám. Majú za cieľ utvárať vedomosti a upevňovať návyky, čo je v prípade detí predškolského veku veľmi dôležité.

Zdravotnícka výchova formuje naše zdravotné povedomie. To, ako sa o naše zdravie máme starať, je do nás vštepované vlastne už od malička. Rodičia, škôlka, škola, ale neskôr aj naše pracovné prostredie. Všade získavame informácie o tom, čo je zdravé a čo nie, prečo si máme zdravie chrániť a ktoré faktory naše zdravie najviac ovplyvňujú.

Pojem podpora zdravia (health promotion) však nie je celkom totožný s pojmom zdravotná výchova (health education) a ani ich realizácia nie je totožná. Podpora zdravia je

⁸ WIEGROVÁ,Adriana.*Zdravie, podpora zdravia, zdravotná výchova*.Bratislava:Metodicko-pedagogické centrum,2005.s.49.ISBN 80-8052-234-0

celospoločenský proces, v ktorom výchova má svoje významné miesto. Ale aj vo výchove má svoje miesto podpora zdravia.

Zásadný rozdiel medzi zdravotnou výchovou a podporou zdravia je v akčnom zameraní podpory zdravia. Kým zdravotná výchova má presne stanovené obsahové témy, ktoré sa prirodzene môžu dopĺňať a obmieňať, podpora zdravia je vnímaná ako „aktivity akéhokoľvek druhu v záujme zdravia.“⁹

Ad 3. Ekonomická a sociálna situácia

Ekonomická situácia

Ekonomická situácia v Česku, Európskej únii ale aj vo svete ovplyvňuje náš život, ale aj možnosti práce. Je všeobecne známe, že rodiny, ktorých ekonomická situácia je dobrá, majú väčšie možnosti zabezpečiť dieťaťu zdravý životný štýl. Zdravé stravovanie (ceny potravín neustále narastajú a to, čo je zdravé je dosť často aj drahé), vhodnú pohybovú aktivitu formou rôznych športových krúžkov a pod. Rodiny, ktoré sú ekonomicky slabšie, majú sťažené možnosti zabezpečiť svojim deťom zdravý životný štýl. Nie je to však vždy pravidlom. Niekedy je to práve naopak. Deti z bohatých rodín sa naopak môžu častejšie stravovať vo fast foodoch a mať napríklad ľahší prístup k sladkostiam, než deti z chudobných rodín.

Môžeme teda konštatovať, že ekonomická situácia je významným faktorom, ktorý ovplyvňuje životný štýl jedinca, rodiny ale aj celej spoločnosti.

Sociálna situácia

Ďalším faktorom ovplyvňujúcim životný štýl je sociálna situácia, v ktorej sa rodina nachádza. Rozvody, hádky partnerov, rôzne osobnostné poruchy alebo popríklad aj nižšia inteligencia jedného alebo oboch rodičov, sú príčinou zhoršenia sociálneho zázemia dieťaťa. Dôležitú úlohu zohrávajú vzťahy. Ak sú vzťahy v rodine narušené, zreteľ na zdravý životný štýl sa odsúva do pozadia.

⁹ WIEGROVÁ, Adriana. *Zdravie, podpora zdravia, zdravotná výchova*. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum, 2005. s. 48-49. ISBN 80-8052-234-0

1.3. Zdravý životný štýl kontra nevhodný životný štýl

1.3.1. Zdravý životný štýl

Zdravý životný štýl chráni jedinca najmä pred civilizačnými a inými ochoreniami. Predlžuje a skvalitňuje život.

Ide o súbor naučených, cieľavedomých, kontinuálnych, systematických činností, ktoré človek vykonáva pre svoje zdravie. Zdravý životný štýl (zdravý spôsob života) je charakterizovaný vyváženosťou fyzickej, mentálnej a psychickej záťaže, ktorá zahŕňa:

- pravidelný režim dňa (dodržiavanie zásad zdravej životosprávy);
- pravidelnosť, cieľavedomosť a dostatok pohybových stimulov;
- dodržiavanie zásad osobnej, pracovnej a komunálnej hygieny;
- pestrú, vyváženú, racionálnu výživu;
- pravidelný a zodpovedajúci pitný režim;
- odmietanie návykových látok, odolnosť voči škodlivým vplyvom a návykom;
- harmonické vzťahy medzi ľuďmi, duševnú pohodu, pozitívny prístup k životu;
- zodpovedné environmentálne správanie;
- zodpovednosť v oblasti práce a života (poznatie vlastných možností, úprava a bezpečnosť priestoru pre prácu a hru, zodpovedný pohlavný život).¹⁰

1.3.2. Nevhodný životný štýl

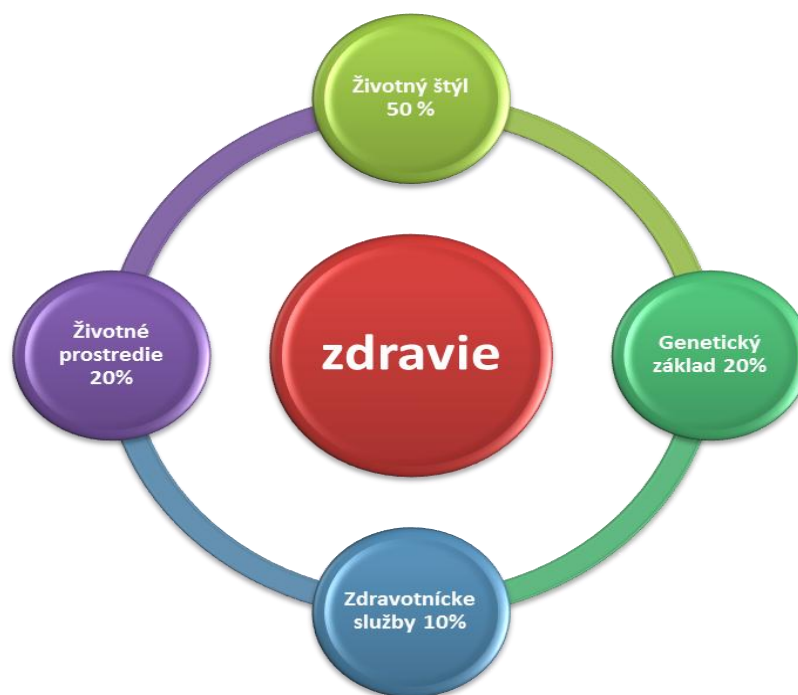
Nevhodný životný štýl je pravým opakom zdravého životného štýlu. Môžeme ho charakterizovať ako nevyváženosť fyzickej, mentálnej a psychickej záťaže. Nepravidelnými a nesystematickými aktivitami, nedodržiavaním zásad zdravého životného štýlu a nezodpovedným správaním, si jedinec svoje zdravie poškodzuje. Dochádza k nárastu počtu chorých na civilizačné ochorenia. Život jedinca stráca na kvalite a úmrtnosť sa zvyšuje.

¹⁰ LIBA, Jozef. *Výchova k zdraviu*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, 2009. s. 14. ISBN 978-80-555-0070-6

Najvýznamnejšími rizikovými faktormi návykovými a životného štýlu sú:

- **Fajčenie**, to je zodpovedné až za 30% všetkých úmrtí na nádory, u rakoviny pľúc sa podieľa 80-90%, u úmrtí na srdcéne infarkty v 25%.
- **Nezdravá výživa**, sa výrazne podieľa na chorobnosti a úmrtnosti, vedie k obezite, kôrnateniu ciev, hypertenzii, cukrovke, osteoporóze, zubnému kazu a iné.
- **Nízka pohybová aktivita**, súvisí so zníženou odolnosťou, vyvoláva poruchy pohybového aparátu, znižuje fyzickú zdatnosť aj psychickú výkonnosť a tiež prispieva k vzniku obezity.
- **Stres** - nadmerná záťaž spolupôsobí pri vzniku chorôb srdcovo-cievnych a onkologických.
- Nadmerná **konzumácia alkoholu** nielen poškodzuje zdravie, ale spôsobuje aj rozsiahle škody mravné, sociálne a ekonomické.
- **Drogové závislosti**, sú problémom v súvislosti s vyššou dostupnosťou drog po otvorení hraníc. Tiež chorobné hazardné hráčstvo (gambling) patria medzi závislosti.
- **Nevhodné sexuálne správanie** ohrozuje zdravie národa, promiskuita a nedostatočná antikoncepcia sú príčinou narastajúceho výskytu pohlavných ochorení vrátane AIDS a nechcených tehotenstiev so závažnými zdravotnými aj sociálnymi dôsledkami.¹¹

¹¹ PODSTATOVÁ, Hana. *Základy epidemiologie a hygieny*. Praha : Galén a Univerzita Karlova v Praze : Karolinum, 2009. s.99. ISBN 978-80-7262-597-0 (Galén); ISBN 978-80-246-1631-5 (Karolinum)



Obr.1 Vzájomné vzťahy medzi zdravím a determinantmi zdravia (Jitka Machová, Dagmar Kubátová a kol.2009)

Podľa obrázku vidíme, že životný štýl ovplyvňuje zdravie človeka až z polovice. Genetický základ, životné prostredie ani zdravotnícke služby jedinec ovplyvniť nedokáže. Tie sú dané a len ťažko sa dajú zmeniť jednotlivcom. Jediné, čo dokáže jedinec do značnej miery ovplyvniť, je životný štýl. Z toho vyplýva, že za svoje zdravie sme najviac zodpovední my sami. Zodpovední za to, ako žijeme ale aj za to, čo odovzdávame ďalej. Náš postoj k zdravému stravovaniu, pohybovej aktivite, návykovým látkam, to ako trávime náš voľný čas, dodržiavame hygienické návyky atď. My sami máme možnosť sa rozhodnúť, či náš životný štýl, ktorý žijeme, bude zdravý alebo nevhodný. Zdravým životným štýlom prispievame k lepšiemu zdraviu nielen svojmu, celej spoločnosti, ale aj budúcich generácií vôbec.

Zdravotnému uvedomeniu z veľkej časti napomáha i rezort zdravotníctva. Či už na úrovni individuálnej, komunitnej, alebo celospoločenskej. Najdôležitejšie je najmä to, ako sa k danej problematike životného štýlu stavíme my sami. Niektorí poznatky nemajú, iní ich zase majú, ale neriadia sa nimi. Ďalší ich jednoducho ignorujú...

Nezastupiteľné miesto má náš príklad, ktorý dávame mladším generáciám - deťom. Je dôležité budovať zdravotné uvedomenie už v detstve. Práve vtedy sa totiž formuje jedincov postoj k životnému štýlu, jeho hodnoty a návyky. Preto zohrávajú rodičia dôležitú rolu vo výchove dieťaťa k zdravému životnému štýlu.

1.4. Rola rodiny v utváraní životného štýlu dieťaťa

Rodina zohráva najdôležitejšiu rolu vo výchove a v utváraní životného štýlu dieťaťa. Už od jeho narodenia má rozhodujúci vplyv na jeho vývoj a utváranie osobnosti. Psychológovia sa zhodujú, že väčšina výchovných návykov sa u dieťaťa formuje práve v predškolskom veku. Preto je rola rodiny taká dôležitá. V tomto období dieťa trávi najviac času doma, v rodinnom zázemí, ktoré mu dáva toľko potrebný pocit bezpečia. Rodičia majú možnosť výrazne ovplyvňovať svoje dieťa a vštepovať mu správne životné hodnoty. Deti radi napodobňujú, preto veľmi záleží na tom, akým životným štýlom žijú ich rodičia.

Stredobodom rodinného života je matka, ktorá má najvýraznejšiu možnosť ovplyvňovať svoje dieťa, nakoľko je to práve ona, ktorá s ním trávi od narodenia najviac času. Dôležitú rolu však zohráva aj vplyv otca. Hovorí sa, že najlepší dar, aký môže dať otec svojim deťom, je milovať ich matku. Harmonický manželský vzťah je pre výchovu dieťaťa nesmierne potrebný. Dieťa potrebuje vyrastať v ovzduší lásky, bezpečia a istoty. Pre dieťa je najideálnejšie, keď môže vyrastať vo vlastnej, úplnej rodine.

Najčastejšie sa uvádzajú štyri základné funkcie rodiny:

1. **Biologicko-reprodukčná** – manželia sa spolu rozhodujú o tom, koľko budú mať spolu detí a aký vekový rozdiel bude medzi nimi. Počet detí tiež rozhoduje o tom, aký bude životný štýl rodiny, dieťaťa.
2. **Ekonomická** – rodičia sú zodpovední za to, aby uspokojili všetky životné potreby svojho dieťaťa, preto majú zodpovednosť za finančné zabezpečenie svojho dieťaťa alebo detí.
3. **Emocionálna** – dieťa má vyrastať v ovzduší lásky, citovej odozvy, bezpečia a dôvery.

4. **Výchovná** – Podľa H. Grecmanovej výchovná funkcia „znamená cieľavedomé, zámerné a dlhodobé pôsobenie rodiny na svojich členov, najmä deti, v súlade s ich individuálnymi potrebami a spoločenskými záujmami tak, že dochádza k ich všestrannému formovaniu, ktoré má adaptačný a anticipačný charakter.“¹²

V prípade vytváraní zdravého životného štýlu dieťaťa, je potrebné správne fungovanie všetkých štyroch faktorov, no najvýraznejšie dieťa ovplyvňuje výchova.

Na spôsob výchovy pôsobia rôzne faktory, ako napríklad vzdelanie rodičov, sociálne postavenie, ich zdravotný stav, vzájomné vzťahy, jednotnosť vo výchove a pod. Problémom vo výchove sa môže stať práve nejednotnosť rodičov, prehnaná starostlivosť, či naopak ľahostajnosť. Ďalším problémom súčasnosti je často nedostatok času a konzumný spôsob života, čo sa žiaľ negatívne odráža na dieťati, lebo väčšinu príkladov životného štýlu preberá dieťa od rodičov. Pozoruje ich konanie, ktoré potom nevedomky napodobňuje.

1.5. Súčasti životného štýlu dieťaťa

1.5.1. Výživa

Predškolský vek je charakterizovaný ako obdobie rýchleho rastu a vývoja. Postava a výška dieťaťa sa menia. V tomto období začína dieťa s nejakou pravidelnou pohybovou aktivitou, preto je potrebné, aby jej neoddeliteľnou súčasťou bola vyvážená strava, pozostávajúca zo základných živín, vitamínov a minerálov.

Ak výživa nie je vyvážená a prepojená s pohybovou aktivitou, dieťa je do veľkej miery ohrozené obezitou, ktorej počet neustále narastá. Na jednej strane je to dané hektickou dobou. Rodičia na deti majú menej času. Zanedbávajú pravidelné športové aktivity. Dieťa presedí veľa času za počítačom a televízorom. Rýchla večera sa často rieši návštevou fast foodu. Nemalý vplyv na nárast obezity má i reklama a vzory – najmä

¹² GRECMANOVÁ, H a kol. *Obecná pedagogika II*. Olomouc: Hanex, 2003. s.12.ISBN 80-85783-24-X.

rodičov, ktoré dieťa napodobňuje. Ich príklad zohráva u dieťaťa v predškolskom veku významnú úlohu.

Základom zdravej výživy sa dieťa učí v rodine. Rodičia sú vzorom, ktoré dieťa bude viac či menej v dospelosti kopírovať. Znamená to, že by rodičia nemali dieťaťu hovoriť: „Jedz to či ono, pretože to je zdravé.“ Dieťa si pripadá zdravé až dosť a nechápe, že by mohlo byť ešte zdravšie. Účinná je len každodenná prax, v ktorej bez zbytočných rečí dieťa, ale trebárs aj konzervatívnejšia časť rodiny, dostane na tanier to, čo požiadavkám na správnu výživu zodpovedá. Nemusí sa (a ani by sa nemalo) jednať o žiadne extrémny typu „naklíčená pšenica“. Extrémne názory na výživu sú škodlivé rovnako ako fast food. Dieťa by malo v rodine získať aspoň základnú „imunitu“ voči reklamám na evidentne nezdravé presolené a presladené maškrtky a kofeínové nápoje. Bude asi musieť tieto výrobky ochutnať, aby netrpelo pocitom zakázaného ovocia, k pravidelnému nákupu by nás však nemalo donútiť.¹³

Okolo 4.-5.roku už dieťa plne a vedomo vníma svet okolo seba so všetkými podnetmi. A medzi tie patrí aj intenzívna reklama na potraviny, ktoré bohužiaľ nie vždy zodpovedajú zdravej výžive. Ako teda čeliť reklame na potraviny? Ako predchádzať bojom u regálov so sladkosťami?

- Ponúkať deťom aj inú zábavu než sedenie u televízie.
- S predstihom (teda skôr, než vyrazíme do obchodu) skúsime deťom zjednodušene vysvetliť, čo sa skrýva za reklamou, teda snaha výrobcu čo najviac zarobiť.
- Nedávame sladkosti za odmenu ani na upokojenie. Dlhodobejší účinok má určite spoločná hra alebo výlet.
- Poprosíme príbuzných, aby deti inzerovanými potravinami nerozmaznávali. Pokiaľ už chcú utrácať, tak radšej za detský časopis, kolotoče alebo trebárs lístky do kina.
- Na druhú stranu deťom ochutnanie potravín nezakazujeme, radšej nenápadne ponúkame iné maškrtky (nakrájané ovocie - trebárs ako špíz alebo jednohubky, domáce kokteily, zeleninový hamburger, tofu párok v celozrnnom rožku, smažené krokety z kúskov zeleniny a iné.).

¹³ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*. Praha : Grada Publishing, a.s. 2004. s.10-11. ISBN 80-247-0736-5

- Skúsime doma, najlepšie s pomocou detí, pripraviť zdravšie alternatívy k propagovaným sladkostiam.¹⁴

Nebezpečenstvo predstavujú sladkosti. Sú súčasťou jedálneho lístka detí, no nemali by byť jeho základom.

Sladkosti a sladké jedlá sú častou chybou v zložení detského jedálneho lístka. Nadmerná konzumácia sladkostí, obľúbené sladké pokrmy - buchty, žemľovky, palacinky, lievance apod. by mali byť skôr raritou v skladbe stravy dieťaťa a to zvlášť, pokiaľ to nie je kompenzované zvýšenou telesnou aktivitou.¹⁵

Rovnaké, dokonca väčšie nebezpečenstvo predstavujú fast foody – rýchle občerstvenie.

Princíp rýchlych občerstvení spája

- vysoký prísun tukov hlavne nasýtených a trans mastných kyselín,
- vysoký podiel solí,
- nadmerný prísun potravín s vysokým glykemickým indexom (hamburgerové pečivo z bielej múky, sladké limonády).
- absolútna absencia alebo minimálny podiel vlákniny a čerstvého ovocia a zeleniny

Bohužiaľ tento typ jedla je u detí obľúbený a preniká aj do školských bufetov a školských jedální. Práve fast foody a nedostatok pohybu v detskej populácii sú označované ako hlavní vinníci v náraste obezity u detí.¹⁶

Detská obezita je v súčasnej dobe celosvetovým problémom, teda ani Česká republika nie je výnimkou. Práve nárastom detskej obezity sa ČR zaraďuje na jedno z prvých miest. Dôsledkom nadváhy je nepravidelná strava, jedlo vo fast foodoch, sladké sušienky a limonády, a v neposlednej rade aj počítačový vek s nedostatkom pohybu. Obezita nie je len kozmetický problém, ale hlavne zdravotný problém, prinášajúci so sebou

¹⁴ ILLKOVÁ, O.- NEČASOVÁ, L.-DAŇKOVÁ, Z. *Zdravá výživa malých dětí: Od narození do 6 let*. Praha : Portál, s.r.o. 2009. s.57-58. ISBN 978-80-7367-625-4

¹⁵ KEJVALOVÁ, L. *Výživa dětí od A do Z*. Praha : Vyšehrad, spol. s.r.o. 2010. s.31. ISBN 978-80-7021-993-5

¹⁶ KEJVALOVÁ, L. *Výživa dětí od A do Z*. Praha : Vyšehrad, spol. s.r.o. 2010. s.32. ISBN 978-80-7021-993-5

mnohé zdravotné riziká. Výskyt obezity v detskom veku zvyšuje pravdepodobnosť jej výskytu aj v dospelosti. Zároveň sú s ňou spojené negatívne zdravotné dopady prejavujúce sa už v priebehu detstva aj dospievania a pretrvávajúce do neskoršieho veku (metabolické ochorenia ako sú cukrovka, dna, kardiovaskulárne ochorenia – vysoký krvný tlak, cievne ochorenia, nádorové ochorenia tráviaceho traktu atď.)¹⁷

V prvej rade u detí treba dbať na pravidelnosť. Deti by mali jesť menšie porcie jedla 5-6 x denne. Pri nepravidelnej strave sa stáva, že telo nemá dostatok energie a naučí sa si ju odkladať. Tak sa stáva, že keď sa dieťa naje, nie všetku energiu spotrebuje. Určité množstvo energie odkladá. Tento mechanizmus môže v konečnom dôsledku viesť až k priberaniu. Pravidelná strava však tomuto ukladaniu energie zabráňuje.

Optimálny počet je teda 5-6 porcií za deň. Porcie sú rozložené do raňajok, desiatej, obeda, olovrant, večera a druhá večera.

Častou chybou býva, že dnešné deti neraňajkujú. Raňajky by mali tvoriť štvrtinu denného príjmu. Je mylné myslieť si, že dieťa v noci nespotrebováva energiu. Energia je spotrebovávaná aj počas spánku v bazálnom metabolizme. Raňajky by teda mali byť základom dňa.

Obedy sú dôležitou súčasťou jedálneho lístka. Plnohodnotný obed by mal pozostávať z polievky a z hlavného jedla. Taktiež sa nesmie zabúdať na doplnenie tekutín.

Obedy a zvlášť školské jedálne sú často diskutovaným problémom stravovania detí. Obecne platí, že všetky jedálne, ktoré pripravujú stravu pre deti, by mali postupovať podľa určitých stanovených noriem racionálnej výživy. Sú doporučené jedálne lístky ako pre deti predškolského, mladšieho školského veku, tak pre deti staršie a dorast. Tieto normy tiež stanovujú energetické zloženie a skladbu jedálneho lístku. Toto všetko je teória, sami vieme, že prax niektorých školských jedální je trochu iná, ale na druhú stranu existujú aj také zariadenia, ktoré ponúkajú voľbu aj alternatívneho stravovania.¹⁸

¹⁷ KEJVALOVÁ, L. *Výživa dětí od A do Z*. Praha: Vyšehrad, spol. s r. o. 2010. s. 15-16. ISBN 978-80-7021-993-5

¹⁸ KEJVALOVÁ, L. *Výživa dětí od A do Z*. Praha: Vyšehrad, spol. s r. o. 2010. s. 29-30. ISBN 978-80-7021-993-5

Pod pojmom druhá večera rozumieme posledné jedlo asi 2-3 hodiny pred spaním. Pokiaľ je večera podávaná okolo 17.-18.hod. a jedná sa o aktívne dieťa s väčším výdajom energie, zaradujeme ešte ľahkú druhú večeru, napr. formou jogurtu, zeleniny, jablka.¹⁹

Každé jedlo by malo byť doplnené dostatočným množstvom tekutín. Mala by to byť predovšetkým voda. Môžu to byť aj ovocné či bylinkové čaje. Z času na čas je možné podať dieťaťu kvalitný ovocný alebo zeleninový džús. Pre príliš vysokú koncentráciu minerálnych látok, minerálne vody nepodávame často.

Strata telesných tekutín komplexne znižuje výkon detského organizmu (únava, znížená koncentrácia pozornosti, až nepozornosť, zhoršený reakčný čas, zapamätávanie). K podmienkam zdravej a racionálnej výživy teda jednoznačne patrí aj prijímanie dostatku tekutín.²⁰

Ak chceme aby naše deti boli zdravé, vitálne a neboli ohrozené výskytom civilizačných ochorení, mali by sme im byť vo všetkom dobrým príkladom a dbať na zásady zdravej výživy a pitného režimu.

Desatoro výživy detí, podľa L. Kejvalovej:

1. Doprajte deťom pestrú stravu, bohatú na zeleninu a ovocie, celozrnné potraviny, tmavé pečivo, mliečne výrobky, ryby a hydinu.
2. Deti by mali jesť pravidelne 5-6x denne. Nenechávajte deti prejsť hladom, ale ani hladovať. Veľkosť porcie prispôbajte ich rastu, hmotnosti a pohybu.
3. Dodávajte deťom pravidelne kvalitné zdroje bielkovín (hydinu, ryby, strukoviny, cereálie).
4. Deťom podávajte polotučné mliečne výrobky.
5. Vymeňte živočíšne tuky za kvalitné rastlinné tuky a oleje.
6. Obmedzte u detí konzumáciu cukru, sladkostí a sladených nápojov.
7. Soľte deťom menej, obmedzte príjem sladkých pochutín.
8. Strážte dostatočný pitný režim dieťaťa, malo by vypiť aspoň 1,5 až 2,5 litra tekutín denne v podobe čaju, minerálnych vôd a riedených ovocných štiav.

¹⁹ KEJVALOVÁ, L. *Výživa dětí od A do Z*. Praha: Vyšehrad, spol.s.r.o. 2010. s.31. ISBN 978-80-7021-993-5

²⁰ LIBA, J. *Zdravie v kontexte edukácie*. Prešov : Prešovská univerzita v Prešove, Pedagogická fakulta. 2007. s.45. ISBN 978-80-8068-539-3

9. Chodte svojim deťom príkladom v stravovaní, pravidelnosti, pitnom režime a pohybovej aktivite. Učte deti zdravému spôsobu života a stravovaniu. Zaujímajte sa o to, čo dieťa je behom dňa mimo domov.
10. So svojim pediatrom konzultujte zdravotný stav dieťaťa (je možné skontrolovať hladinu cholesterolu, krvných tukov - zvlášť pri dedičnej dispozícii, pri pravidelných prehliadkach lekár zisťuje aj hodnotu krvného tlaku, upozorní vás na prípadnú nadváhu a iné.).²¹

1.5.2. Pohybová aktivita detí

Pohyb je zo všeobecného i neurofyziológického hľadiska jednou zo základných a najdôležitejších vlastností živej hmoty. Pohyb živých bytostí je hlavným vonkajším prejavom ich životných funkcií, je prostriedkom, ktorým živá bytosť smeruje k dosiahnutiu a splneniu dôležitých životných cieľov, životne dôležitých úloh. Predstavuje proces kontinuálnej adaptácie na vonkajšie i vnútorné podmienky v smere komunikácie, korekcie, tvorby, riadenia. Je synonymom zmeny, symptómom aktivity v duchu herakleitovského „panta rhei“ (všetko plynie). Biologická rovina pohybu je u človeka doplnená celým radom ďalších, v ktorých sa kombinujú a dopĺňajú roviny sociologická, psychologická, estetická, ekonomická, filozofická a ďalšie. V tejto komplexnosti pohyb nadobúda okrem zložky racionálnej i zložku emocionálnu, smerujúcu k obohateniu kvality života.²²

Pohyb patrí medzi základné potreby človeka. Ovplyvňuje rast a vývoj, ale významným spôsobom sa podieľa aj na budovaní fyzickej a psychickej sily.

Pohybová aktivita predstavuje súhrn všetkých pohybov dôležitých k dosiahnutiu vymedzeného cieľa. Predstavuje nezastupiteľnú hodnotu zdravého životného štýlu, ktorá v sebe saturuje nasledujúce funkcie:

²¹ KEJVALOVÁ, L. *Výživa dětí od A do Z*. Praha : Vyšehrad, spol.s.r.o.2010. s.15-16. ISBN 978-80-7021-993-5

²² LIBA, J. *Zdravie v kontexte edukácie*. Prešov : Prešovská univerzita v Prešove, Pedagogická fakulta. 2007. s.63. ISBN 978-80-8068-539-3

- **zdravotnú** – pozitívna adaptácia orgánových sústav na meniace sa podmienky vonkajšieho a vnútorného prostredia, zvyšovanie telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti, pocit osobnej spokojnosti;
- **formatívne – výchovnú** – formovanie a rozvoj osobnosti v pozitívnej činnosti, formovanie pozitívnych hodnotových orientácií, výchova a osvojovanie mravných vlastností a noriem, zmysluplná náplň voľného času, sebarealizácia, sebaopoznanie, sebahodnotenie, sebaakceptácia;
- **socializačnú** – vytváranie možností pre sociálne kontakty a vzťahy, osvojovanie si vzorcov správania, spoločenských noriem, rolových pozícií, získanie sociálnych skúseností;
- **sebarealizačnú** – uspokojovanie a rozvoj potrieb, záujmov, sklonov, individuálnych predpokladov, schopností v príťažlivej činnosti podľa vlastného výberu, voľby;
- **stimulačnú** – vplyv na správnu funkciu a vzájomnú koordináciu všetkých orgánov a orgánových sústav, najmä vo vývojovo mladších etapách;
- **kompenzačnú** – vplyv, ktorý pôsobí ako prvok stabilizácie vnútorného prostredia prostredníctvom vyrovnávania jednostrannej záťaže;
- **preventívnu** – získavanie zážitkov fungujúcich ako primárna prevencia, napr. sociálno-patologických javov, uplatňovanie pozitívnych aspirácií, túžob;
- **regeneračnú a rehabilitačnú** – vplyv urýchľujúci regeneračné a rehabilitačné procesy po únave, preťažení, chorobe, úraze, pri liečení závislostí a pod., regenerácia jednostranného, napr. pracovného alebo študijného zaťaženia;
- **poznávaciu a zábavnú** – vplyv na získanie vedomostí a zručností v príťažlivých podmienkach a činnostiach s predpokladaným a dlhodobým vplyvom na pozitívne hodnotové orientácie a postoje.²³

Primeraná pohybová aktivita je podstatnou súčasťou vonkajšej stimulácie, ktorá mnohostranne podporuje komplex adaptačných schopností ľudského organizmu. Z hľadiska zdravia ide u každého jednotlivca o dosiahnutie takej miery zdravej

²³ LIBA, Jozef. *Výchova k zdraviu*. Prešov : Prešovská univerzita v Prešove, 2009. s.79-80. ISBN 978-80-555-0070-6

a primeranej pohybovej aktivity, ktorá by vylúčila rizikový faktor nedostatku pohybu a zabránila regresii nielen v biologickom systéme organizmu, ale aj v psychosociálnej stránke osobnosti.

Osobitne priaznivý vplyv, podporujúci stimulačne morfológické a funkčné adaptácie orgánových sústav, má už spomínaná pravidelná pohybová aktivita. Ide pri nej o činnosti spojené s veľkou spotrebou kyslíka, ktoré vhodným výberom prostriedkov zabezpečujú čo najväčší prísun kyslíka, pre srdce, pľúca, mozog, krvný obeh a pod. Systematicky vykonávané vytrvalostné pohybové aktivity vedú k zmenám celého radu funkcií srdcovo-cievneho, dýchacieho, nervového, svalového a ďalších systémov a významne tak ovplyvňujú ich výkonnosť.²⁴

Dieťa v pohybe realizuje svoje schopnosti, nachádza jednu z možností komunikácie, zdroj uspokojenia a vnútorného pocitu radosti. Pohyb dieťaťa je potrebné usmerňovať a kultivovať. U športovo založených rodičov sa presadzuje veľmi často snaha podnecovať dieťa čo najskôr k pohybu na základe vlastných skúseností a záľub.²⁵

V predškolskom veku pokračuje osifikácia kostí (napr. osifikácia všetkých zápästných kostí je ukončená u dievčat v 9. roku, u chlapcov až v 11.roku) a väzivové puzdra nie sú dostatočne pevné. Preto nie je vhodné preťažovať zápästie. Neodporúča sa ani lozenie na podložke, kedy sú kolenné kĺby ohrozené nárazmi. Obdobne môžu byť ohrozené aj kĺby dolných končatín pri zoskoku do hĺbky na tvrdú podložku, pretože dieťa ešte nedokáže stlmiť náraz pri doskoku.

Spolu s rozvíjajúcim sa pohybom rastú aj vnútorné orgány a skvalitňuje sa ich funkcia. Mení sa proporcia končatín, trupu a hlavy, spolu s rastom svalovej hmoty sa posúva ťažisko celého tela a to ovplyvňuje aj spôsob pohybu.²⁶

²⁴ LIBA, J. *Zdravie v kontexte edukácie*. Prešov : Prešovská univerzita v Prešove, Pedagogická fakulta. 2007. s.75. ISBN 978-80-8068-539-3

²⁵ BOROVÁ, B. TRPIŠOVSKÁ, D. SKOUMALOVÁ, S., SMEJKALOVÁ, *Cvičíme s malými deťmi V*. Praha : Portál, s.r.o. 1998. s.7. ISBN 80-7178-223-8

²⁶ BOROVÁ, B. TRPIŠOVSKÁ, D. SKOUMALOVÁ, S., SMEJKALOVÁ, *Cvičíme s malými deťmi V*. Praha : Portál, s.r.o.1998. s.14-15. ISBN 80-7178-223-8

Je veľmi dôležité, aby rodičia podnecovali dieťa k pohybu. Mali by si však uvedomiť, že pohyb detí nie je rovnaký ako pohyb dospelých. Musí byť prispôsobený veku a vývojovému obdobiu. Dieťa nesmie byť v žiadnom prípade preťažované.

Pohyb je cestou k zdraviu našich detí a budúcich generácií a preto je významnou zložkou zdravého životného štýlu.

1.5.3. Dodržovanie hygienických návykov

Hygiena je lekársky odbor, ktorý študuje zákonitosti vzťahov medzi životným prostredím a človekom. Cieľom vedného odboru hygiena je stanoviť súbor opatrení zabezpečujúcich optimálne podmienky pre zdravý rozvoj človeka aj celej ľudskej spoločnosti.²⁷

Hygiena sa venuje faktorom, ktoré ovplyvňujú telesné a duševné zdravie. Konkrétne sa zameriava na predchádzanie chorôb a posilňovanie zdravia. Chráni a podporuje nielen zdravie, ale aj životný štýl človeka. Sleduje pozitívne alebo negatívne vplyvy pracovného a životného prostredia na zdravie jednotlivca.

Hygienu delíme na: hygienu všeobecnú a na hygienu špeciálnu. Všeobecná hygiena skúma všeobecné zákonitosti vzťahov medzi človekom a prostredím, rozpracováva metodické prístupy k riešeniu základných problémov a zovšeobecňuje poznatky špeciálnych odborov. Hygiena špeciálna študuje samostatne niektoré špecifické zložky prostredia, a preto sa delí na:

- **Hygiena všeobecná** – študuje všeobecné zákonitosti vzťahov medzi človekom a prostredím.
- **Hygiena komunálna** – zaoberá sa životnými podmienkami na dedinských a mestských sídliskách a ich vplyvom na zdravie. Presadzuje hygienické požiadavky na ochranu a tvorbu krajiny, zásobovanie pitnou vodou atď.

²⁷ PODSTATOVÁ, Hana. *Základy epidemiologie a hygieny*. Praha : Galén a Univerzita Karlova v Praze : Karolinum, 2009. s.95. ISBN 978-80-7262-597-0 (Galén); ISBN 978-80-246-1631-5 (Karolinum)

- **Hygiena výživy** – posudzuje výživový stav populácie, vypracováva zásady zdravej výživy, stanoví požiadavky pre zásobovanie zdravotne nezávadnými a biologicky hodnotnými potravinami, hygienické požiadavky na výrobu, dovoz a obeh potravín aj na stravovacie služby.
- **Hygiena detí a mladistvých** – sleduje vplyvy prostredia, ktoré pôsobia na telesný a duševný vývoj detí a mládeže. Stanovuje zásady pre výstavbu a chod zariadení, zásady pre výrobu a užívanie predmetov dennej potreby. Presadzuje zásady výchovne vzdelávacieho procesu a zásady pre prácu detí a mládeže, spôsob života, výživy aj telesnej výchovy, rozvíja programy podpory verejného zdravia.
- **Hygiena práce** – študuje pracovné prostredie aj výrobné procesy a ich vplyv na zdravie a pracovnú výkonnosť. Zameriava sa na škodliviny, ktoré môžu vyvolať poruchu zdravia a chorobu z povolania.²⁸

V predškolskom veku si dieťa osvojuje hygienické návyky pre celý svoj život. Preto je dôležité, aby rodičia dieťa zodpovedne naučili hygienickým návykom a zároveň dozerali na ich pravidelné dodržiavanie. Keďže dieťa kopíruje svojich rodičov, je potrebné, aby mu sami boli v dodržiavaní hygienických návykov dobrým príkladom.

Medzi hygienické návyky, ktoré je potrebné dieťa naučiť dodržiavať, patrí:

- ranná a večerná hygiena,
- umývanie vlasov,
- umývanie rúk pred jedlom a po použití toalety,
- čistenie zubkov, starostlivosť o nechty,
- denná výmena spodnej bielizne,
- pravidelné obmieňanie vrchného oblečenia, jeho čistota a samostatnosť v obliekaní,
- udržiavanie poriadku,
- pohybová aktivita,
- pitný režim,
- zdravá výživa - dostatok ovocia a zeleniny,

²⁸ PODSTATOVÁ, Hana. *Základy epidemiologie a hygieny*. Praha : Galén a Univerzita Karlova v Praze : Karolinum, 2009. s.95. ISBN 978-80-7262-597-0 (Galén); ISBN 978-80-246-1631-5 (Karolinum)

- správne stolovanie,
- spánok.

Rodičia zodpovedným dodržiavaním správnych hygienických návykov a postojov napomáhajú optimálnemu vývoju dieťaťa a zmierňujú vplyv negatívnych civilizačných faktorov, ktoré na dieťa pôsobia.

1.5.4. Závislostné správanie

Závislosť môžeme charakterizovať ako vzájomný vzťah, v ktorom nejaký objekt alebo jav nemôže naplno a trvalo existovať bez iného objektu alebo bez podmienok týmto objektom vytváraných.²⁹

Dieťa v predškolskom veku je v súčasnej dobe najviac ohrozené vznikom závislosti k počítačovým hrám, internetu a k médiám (TV, DVD). Niekedy je veľmi ťažké rozlíšiť, či sa jedná o „koníček“ alebo je to už začiatok závislostného správania. Je dôležité si dieťa všímať, aby sa včas rozpoznalo, či sa nejedná o závislostné správanie.

Príznaky rozvíjajúcej sa psychickej závislosti na počítačoch

- Stav podobný tranzu pri hraní hry,
- vzpieranie sa rodičovským zákazom hrania,
- neschopnosť dodržiavať časový limit určený pre hru,
- zanedbávanie domácich prác, učenia a školských povinností,
- zhoršujúce sa školské výsledky,
- strata kontroly nad časom stráveným u počítača,
- zvyšujúca sa potreba času nutného k uspokojeniu z hry (analógia zvyšujúca sa tolerancia návykových látok),
- stále častejšie sa objavujúce skoré vstávanie k počítaču alebo „ponocovanie“ u počítača,

²⁹ LIBA, J. *Zdravie v kontexte edukácie*. Prešov : Prešovská univerzita v Prešove, Pedagogická fakulta. 2007. s.63. ISBN 978-80-8068-539-3

- rastúca nervozita nepokoj, keď sa dlhšiu dobu nemôže hrať (ako analógia abstinenčných príznakov),
- premýšľanie o počítači a hrách aj vo chvíli, keď sa dieťa nehrá,
- zvýšená potreba peňazí (príp. ich krádeže) na nákup hier,
- klamstvo o závislosti či jej zľahčovanie,
- hranie kvôli úniku od osobných problémov,
- narušenie vzťahov s rodinou,
- opustenie skorších záujmov a priateľov.³⁰

Bez počítačov a internetu si dnešný svet nedokážeme predstaviť. Pomocou nich vybavujeme korešpondenciu, nakupujeme, predávame, získavame informácie. Môžu šetriť náš čas, ak ich vieme rozumne využívať. Takisto nás môžu o čas oberať. Záleží na našom prístupe. Preto má rodič veľkú zodpovednosť za svoje dieťa. Riziko, že pri nadmernom používaní počítača, dôjde u jeho dieťaťa k závislosti, je veľké. Deti patria do najohrozenejšej skupiny, pretože sa rýchlo učia novým veciam a nemajú takú pevnú vôľu. V období predškolského veku, je mimo iných, úlohou rodičov cieľavedome rozvíjať u detí správne schopnosti, dobré návyky a takisto upevňovať vôľu dieťaťa.

Najväčším nebezpečenstvom sú pre dieťa počítačové hry, ktoré sú plné násilia. Dieťa sa často snaží napodobňovať hrdinov z hier. Táto skutočnosť môže výrazne prispievať k nárastu zločinnosti. Preto, keď majú nevhodné hry na dieťa negatívny vplyv, je potrebné, aby ich rodičia deťom obmedzili alebo v lepšom prípade ich nahradili takými, ktoré sú pre dieťa vhodné. Rodičia by mali mať prehľad o tom, aké hry ich dieťa na počítači hrá, aby v prípade potreby mohli vhodným spôsobom na dieťa výchovne pôsobiť.

Podľa J. Majerčíkovej, je mechanizmus vzniku tzv. nelátkových závislostí obdobný ako u závislostí látkových. Dôsledky pravidelného a stupňujúceho sa sledovania televízie či práce, hry na počítači nie sú pre ľudský organizmus také nebezpečné, ako pri pravidelnom užívaní napríklad marihuany či extázy. Napriek tomu sú nereálne príbehy postáv či abstraktné situácie, s ktorými sa možno stretnúť v niektorých televíznych programoch alebo počítačových hrách zdrojom vzrušenia, neskutočného prežívania,

³⁰ MACHOVÁ, Jitka. *Výchova ke zdraví*. Dagmar Kubátová a kol. Praha: Grada Publishing,a.s.,2009, s.97.ISBN 978-80-247-2715-8

podobne i nereálneho riešenia problémov či kritických situácií. Intenzívny kontakt s monitorom, či už televíznym alebo počítačovým, môže negatívne pôsobiť aj na fyzické zdravie dieťaťa. Príznačné sú predovšetkým bolesti hlavy a očí. Veľké vzrušenie sprevádzané dynamickým dejom, svetelnými efektmi, prudkými zmenami obrazu môže byť rovnako zdrojom nespavosti, respektíve problémov so spaním alebo opačne spánku, ktorý je sprevádzaný neskutočnými snami. Regulácia kontaktov detí s televíziou a počítačom je teda namieste.³¹

1.5.5. Voľnočasové aktivity

Voľný čas je súčasťou spôsobu života. Slúži na relaxáciu a na regeneráciu fyzických i psychických síl každého dospelého človeka a takisto detí. Je to čas určený na sebarealizáciu a napĺňanie vlastných potrieb. Voľnočasové aktivity napomáhajú k rozvoju osobnosti a špecifických schopností. Preto sú obzvlášť dôležité u detí v predškolskom veku.

Podľa obsahu sa aktivity vo voľnom čase delia na vzdelávacie, umelecké, nekreatívne, technické, spoločenské, športové a oddychové. Podľa prevládajúceho charakteru sa aktivity voľného času delia na tvorivé, pri ktorých je človek aktívny a na receptívne, pri ktorých je človek viac pasívny.³²

Voľný čas ako fenomén dvadsiateho prvého storočia prechádza určitými zmenami. Šport aj kultúra sa stali komerčnou záležitosťou a informačné technológie prenikli do všetkých oblastí života. Na predných priečkach poradia trávenia voľného času je televízia, počítač, internet, počúvanie hudby, návštevy reštauračných zariadení a ničnerobenia, popisuje dlhoročný pracovník s mládežou Martin Paclík.³³

³¹ MAJERČÍKOVÁ, J. *Ako na to v prevencii drogových a iných závislostí v predškolskom veku*. Bratislava: OV V4.2011.s.14.ISBN 978-80-89443-08-6

³² HOTÁR, V. S. – PAŠKA, P. – PERHÁCS, J. a kol. : 2000. *Výchova a vzdelávanie dospelých: Andragogika: Terminologický a výkladový slovník*. Bratislava: Svornosť. ISBN 80-08-02814-9. S.487

³³ *Volnočasové aktivity výrazne ovlivňujú hodnotový systém detí*. Adam.cz : Zpravodajský a informační servis sdružení dětí a mládeže [online]. 9. 5. 2010, 1, [cit. 2011-11-08]. Dostupný z WWW: <http://www.adam.cz/clanek-2010050017-volnocasove-aktivity-vyrazne-ovlivnuji-hodnotovy-system-deti.html>

Deti sú prirodzene zvedavé, chcú objavovať a byť súčasťou všetkého, čo je zaujímavé. Internetový svet je lákavý svojou dynamickosťou a pútavosťou – je to svet, kde sa stále niečo deje, kde sa dá zažiť napätie i zábava, kde sa deti môžu hrať, kde sa môžu stretávať s kamarátmi a rozprávať sa, kde sa môžu samy prejaviť a tvoriť. Zároveň je aj priestorom, kde sa učia, kde získavajú informácie – a počítačová gramotnosť je niečo, čo budú potrebovať pre svoj ďalší študijný i pracovný život.³⁴

Riziká, ktoré však so sebou internet prináša sú vysoké. Podľa vyjadrení pedagógov, v súčasnosti trávi mnoho detí predškolského veku denne za počítačom veľa času. Nebezpečenstvo so sebou prináša skutočnosť, že deti sú v tomto veku veľmi zraniteľné a ťažšie rozlišujú čo je realita a čo naopak realita nie je.

V tomto veku je veľmi dôležité, aby rodičia mali s dieťaťom dobrý vzťah, aby sa oňho zaujímali, našli si čas na vzájomnú komunikáciu a mohli tak vhodným, veku dieťaťa primeraným spôsobom, vysvetliť negatíva, ktoré so sebou internet prináša.

Rizikové faktory na strane dieťaťa:

- **Dôverčivosť a naivita:** Deti je ľahšie oklamať – nečakajú útok. Majú ešte málo skúseností s tým, že by im niekto ublížil. Rovnako ani v prostredí internetu nepripisujú iným zlé úmysly.
- **Poslušnosť voči autoritám:** Učíme deti, aby boli poslušné voči starším ľuďom a autoritám v bežnom živote – rodičom, učiteľom alebo iným dospelým. Keď ich však vedieme k slepej poslušnosti, bez ohľadu na to, či majú tieto authority pravdu, alebo sa mýlia, bez ohľadu na to, ako sa cíti dieťa alebo čo chce, potom sa deti rovnako správajú aj na internete.
- **Pravdovravnosť:** Vedíme deti k tomu, aby hovorili pravdu, nie klamali. Je pre ne potom nezrozumiteľné, ak od nich zrazu chceme, aby na internete neuviedli svoje skutočné informácie. Je potrebné deťom citlivo vysvetliť, že ich osobné údaje by

³⁴ *Ako nestratiť dieťa vo svete internetu : Príručka pre rodičov* [online]. [s.l.] : [s.n.], 2011 [cit. 2011-11-08]. 30 s. Dostupné z WWW: http://sk.sheeplive.eu/sites/all/modules/pubdlcnt/pubdlcnt.php?file=/sites/default/files/prirucka_rodicia_a4_0.pdf&nid=148 ISBN 978-80_970676-1-8.

mohli byť zneužití. Neučme ich vymýšľať si údaje o sebe, vedme ich k tomu, aby dôverné informácie nezverejňovali.

- **Zvedavosť:** Deti sú prirodzene zvedavé, chcú objavovať a posúvať hranice. Ak je niečo neznáme alebo dokonca zakázané, tým viac ich to láka.
- **Čierno – biele videnie sveta:** Pre deti v tomto veku je buď niečo zlé, alebo dobré, buď pravda, alebo klamstvo, buď môžu niekomu dôverovať alebo nie. Nevedia sa orientovať v pojmoch, ako je čiastočná pravda, niečo, čo platí za určitých okolností alebo niečo, čo si ľudia trocha prispôbia.
- **Nebezpečenstvo závislosti:** Internet býva pre deti veľmi silný a pútavý – je farebný a dynamický. Deti, ktoré ešte nemajú samy v sebe zakotvený svoj vlastný režim, to, ako si zdeliť povinnosti a zábavu, môžu ľahšie sklznúť do závislosti – či už od hier, „chatovania“ alebo pozerania videí. Myslite však na to, že internet je v tomto prípade nástroj a závislosť dôsledok, nie príčina. Aktivity na internete alebo počítači prinášajú dieťaťu nejaké príjemné podnety a zážitky, naplňajú mu potreby, ktoré nemá naplnené niekde inde. Ak chceme predchádzať takýmto závislostiam, v prvom rade sa potrebujeme pozrieť na to, kde je spúšťač faktor, čo je to, čo dieťaťu chýba v skutočnom svete, v jeho vzťahoch s ľuďmi okolo.³⁵

Nie je potrebné používanie internetu celkom zakázať. Je však nevyhnutné dieťa poučiť o jeho správnom a bezpečnom využívaní. Nezabúdajme, že určenie pravidiel stráca účinnosť ak sa nimi nebudú riadiť aj rodičia!

Na voľnočasové aktivity by sa dieťa malo tešiť. Mali by mu prinášať radosť a uspokojenie. Nemali by byť fyzicky a psychicky náročné. Je preto na rodičoch, aby správnym a vhodným spôsobom dieťa pre tieto aktivity nadchli a umožnili mu ich vykonávať. Dieťa by ich nemalo robiť z donútenia, ale dobrovoľne. Dôležitú roľu zohráva i správna organizácia času.

³⁵ *Ako nestratiť dieťa vo svete internetu : Príručka pre rodičov* [online]. [s.l.] : [s.n.], 2011 [cit. 2011-11-08]. 30 s. Dostupné z WWW: http://sk.sheeplive.eu/sites/all/modules/pubdlcnt/pubdlcnt.php?file=/sites/default/files/prirucka_rodicia_a4_0.pdf&nid=148 ISBN 978-80_970676-1-8.

Veľkou mierou voľný čas dieťaťa a jeho aktivity ovplyvňuje aj štát, organizácie a spolky. Rodičia detí, ktorí sa nachádzajú v horšej finančnej situácii, môžu využívať ich zariadenia a služby.

Rozvíjanie a uspokojovanie záujmov v rámci voľnočasových aktivít, sa významne podieľa na utváraní životného štýlu a hodnotovej orientácie dieťaťa predškolského veku.

2. EMPIRICKÁ ČASŤ

2.1. Slovo úvodom

Témou mojej bakalárskej práce je „Životný štýl detí predškolského veku“. V mojej práci som chcela zistiť aký je súčasný životný štýl detí. Zaujímali ma oblasti týkajúce stravovania, pohybovej aktivity a ako to je s informovaním našich detí o škodlivosti návykových látok.

Strava zohráva v životnom štýle nezastupiteľné miesto. Zdravé stravovacie návyky si dieťa vytvára najmä v rodine a predškolskom zariadení. Už v detstve sa rozhoduje v podstate o tom, či z dieťaťa vyrastie zdravý a silný jedinec. Veľké nebezpečenstvo dnešnej doby predstavujú média, pretože prostredníctvom nich je dieťa v predškolskom veku veľmi ľahko ovplyvniteľné a manipulovateľné. Ďalšie nebezpečenstvo je trend fast foodov. Ako je to vlastne u nás? Sú už aj u nás obézne deti? Ako často navštevujú rodičia s deťmi fast foody? Jedia dnes naše deti vôbec ovocie a zeleninu? Čo pijú? Ako to je so sladkosťami? Koľko času trávia deti pohybovou aktivitou? To sú otázky, ktoré ma zaujímali a na ktoré som hľadala odpovede...

V detskom veku je zdravá, vyvážená, pestrá, nutrične hodnotná výživa kľúčovým determinantom rastu, vývoja a prevencie. Nesprávna výživa v detstve alebo mladosti je príčinou kardiovaskulárnych chorôb, obezity, osteoporózy, hypertenzie, vysokej frekvencie vzniku zubného kazu a iných ochorení. Dlhodobé pôsobenie nevyváženej výživy modifikuje a postupne mení priebeh metabolických pochodov s vyústením do chorobných prejavov.³⁶

Ďalej ma zaujímalo ako je to s trávením času pred TV a počítačom. V dnešnej dobe, už deti predškolského veku prichádzajú do styku s počítačom. V mojej práci ma predovšetkým zaujímalo koľko času za nimi presedia. Čas strávený za TV a počítačom by nemal nahradiť čas strávený pohybovou alebo inou plnohodnotnou aktivitou. Dlhé

³⁶ LIBA, Jozef. *Výchova k zdraviu*. Prešov : Prešovská univerzita v Prešove, 2009. s.26. ISBN 978-80-555-0070-6

vysedávanie môže negatívne ovplyvniť fyzický stav dieťaťa. Má neblahý účinok nielen na chrbticu a pohybový systém ako celok, ale aj na zrak dieťaťa. Dlhé pozeranie na obrazovky môže viesť až k jeho poškodeniu. V neposlednej rade je dôležité brať na vedomie vplyv médií na dieťa. Média môžu významne vplývať na životný štýl dieťaťa. No žiaľ, nie vždy pozitívne. Čas strávený pri TV a počítači by mal byť rodičmi jednoznačne obmedzený.

Dalo by sa predpokladať, že trend „obézných a nezdravo sa stravujúcich detí“ z USA už prišiel aj k nám. Preto je v prvej rade veľmi dôležité si uvedomiť nebezpečenstvo, ktoré so sebou prináša nezdravý životný štýl, nezdravé stravovanie a nedostatočná pohybová aktivita. Výchovou a vlastným príkladom deti učíme a vedieme k zdravému životnému štýlu najlepšie a najefektívnejšie.

Ďalšou oblasťou ktorou som sa zaoberala boli návykové látky. Sú naše deti vôbec informované o ich škodlivosti? Možno sa zdá, že je to príliš skoro. Viaceré zdroje sa však zhodujú v tom, že práve predškolský vek je tým najvhodnejším.

Už v tomto veku je dôležité začať dieťaťu vštepovať, že zdravie je dôležitá hodnota a že zdravie je správne chrániť a podporovať. Preto je potrebné sa niektorým veciam vyhnúť (zápalky, ostré predmety, alkoholické nápoje, tabletky). Dieťa má vedieť, že okolitý svet skrýva aj isté nebezpečenstvá, a má sa v medziach svojich možností učiť, ako sa im brániť – už nemá spoliehať iba na všemocnú ochranu rodičov.³⁷

Hranica, kedy dnes mladí ľudia začínajú s užívaním návykových látok znižuje. Je preto dôležité, aby dieťa už v tomto veku vedelo, čo môže spôsobiť fajčenie, pitie alkoholu a drogy vôbec. Aj v tejto oblasti zohráva významnú úlohu výchova a príklad rodičov.

2.2. Hlavný cieľ projektu

Zistiť životný štýl detí predškolského veku.

³⁷ NEŠPOR,K. – CSÉMY,L. *Alkohol, drogy a vaše deti: Jak problémům předcházet, jak je včas rozpoznat, jak je zvládat.* Praha: Sportpropag,a.s.1994.s.23

2.3. Jednotlivé ciele

- a) Zistiť stravovacie návyky detí predškolského veku.
- b) Zistiť pohybovú aktivitu detí predškolského veku.
- c) Zistiť koľko času trávia deti denne u TV a PC.
- d) Zistiť pripravenosť detí na stret s drogami.

2.4. Hypotézy

H1: Predpokladám, že 70% rodičov považuje stravovacie návyky svojich detí za vyhovujúce.

H2: Predpokladám, že viac než 50% detí predškolského veku trávi aspoň 30-45 minút minimálne 3 dni v týždni pohybovou aktivitou.

H3: Predpokladám, že viac než 50% detí sleduje televíziu, alebo sedí za počítačom minimálne 1 hodinu denne.

H4: Predpokladám, že 70% detí bolo poučených o škodlivosti návykových látok.

2.5. Charakteristika prieskumnej skupiny

K prieskumu boli vybraní rodičia detí predškolského veku z 2 materských škôl. Ako prvú som zvolila materskú školu Madolinku. V čase prieskumu bolo v škôlke celkovo 112 detí. Z celkového počtu som náhodne vybrala 26 rodičov. Ako druhú škôlku som vybrala materskú škôlku Jažlovickú. V čase prieskumu bolo v škôlke celkovo 180 detí. Z celkového počtu som náhodne vybrala 55 rodičov detí.

2.6. Metodika prieskumu

Vybrala som si metódu dotazníkového šetrenia. Metóda je zameraná na získavanie informácií od respondentov prostredníctvom dopredu pripraveného formulára. Dotazníky budem osobne rozdávať aj zbierať. Dotazník som najskôr vyskúšala na 5 ľuďoch v predvýskume. V mojej bakalárskej práci som použila kvantitatívny výskum formou už spomínaného dotazníka. Dotazník pozostával dokopy z 13 otázok. Otázky ktoré som v mojom výskume použila boli väčša uzavreté, polouzavreté a enumeračné. Jedna otázka bola zostavená formou škály od 1-5. Dotazník bol anonymný, čo znamená, že bude využitý výhradne pre výskum v mojej bakalárskej práci. Údaje opýtaných v práci nebudú zverejnené.

2.7. Reprezentatívna vzorka

Mojím cieľom je opýtať sa 81 ľudí, pričom všetci respondenti budú rodičia detí predškolského veku.

2.8. Priebeh empirického šetrenia

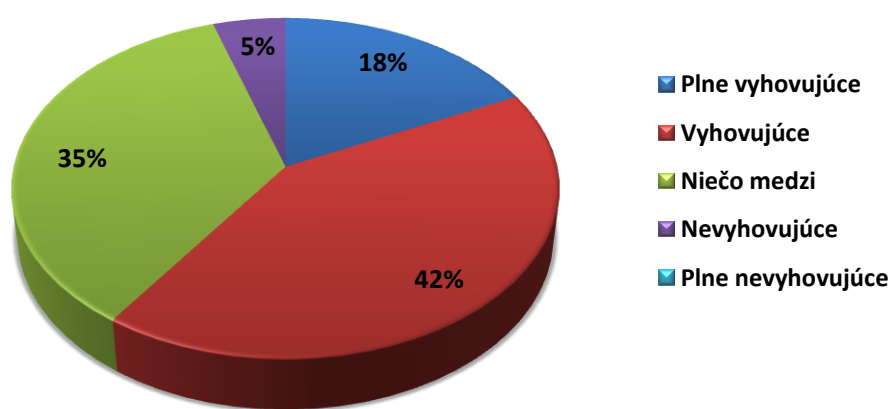
Prieskum bol vykonaný na materských školách. Dotazníky boli rozdane osobne 81 rodičom detí predškolského veku. V mojej práci som pracovala so 62 riadne vyplnenými dotazníkmi. Zvyšných 19 dotazníkov sa mi buď nevrátilo späť, alebo neboli riadne vyplnené. Výhodou osobného kontaktu bolo, že v prípade nejasností sa na mňa rodičia mohli kedykoľvek obrátiť. Vyplnenie dotazníka trvalo približne 4 minúty. Podstatná väčšina opýtaných rodičov vyplnila dotazník na mieste a hneď mi ho odovzdala riadne vyplnený. Rodičov som dopredu informovala o anonymite dotazníka a o tom, že bude slúžiť výhradne len k vypracovaniu mojej bakalárskej práce.

2.9. Spracovanie empirického šetrenia

Dotazníky som spracovávala pomocou grafov. Získané údaje sú uvádzané v percentách. Pod každým grafom je uvedený aj jeho popis.

2.10. Vyhodnotenie

Graf č.1, otázka č.1. Aké sú podľa vás stravovacie návyky vašich detí?



Zdroj vlastný

Graf č.1. Stravovacie návyky detí

Respondenti odpovedali vyjadrením mieri spokojnosti so stravovacími návykmi svojich detí zaškrtnutím políčka 1-5, pričom 1 znamenalo plne vyhovujúce a 5 znamenalo plne nevyhovujúce.

1 (plne vyhovujúce) : 11 zo 62 respondentov, čo predstavuje 18% opýtaných

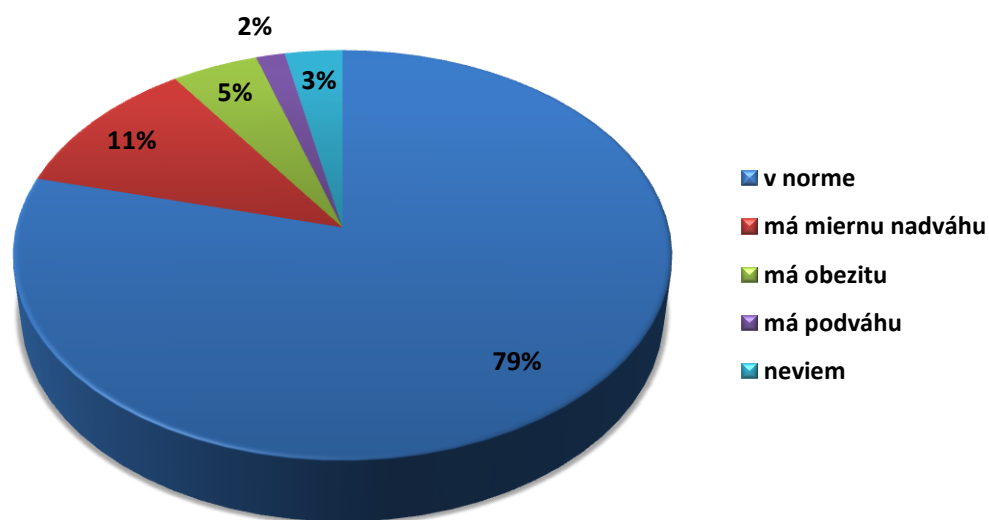
2 (vyhovujúce): 26 zo 62 respondentov, čo predstavuje 42% opýtaných

3 (niečo medzi): 22 zo 62 respondentov, čo predstavuje 35% opýtaných

4 (nevyhovujúce): 3 zo 62 respondentov, čo predstavuje 5% opýtaných

5 (plne nevyhovujúce): ani jeden zo 62 respondentov neuviedol túto možnosť

Graf č.2, otázka č.2 **Telesná konštitúcia vášho dieťaťa (podľa pediatra) je:**



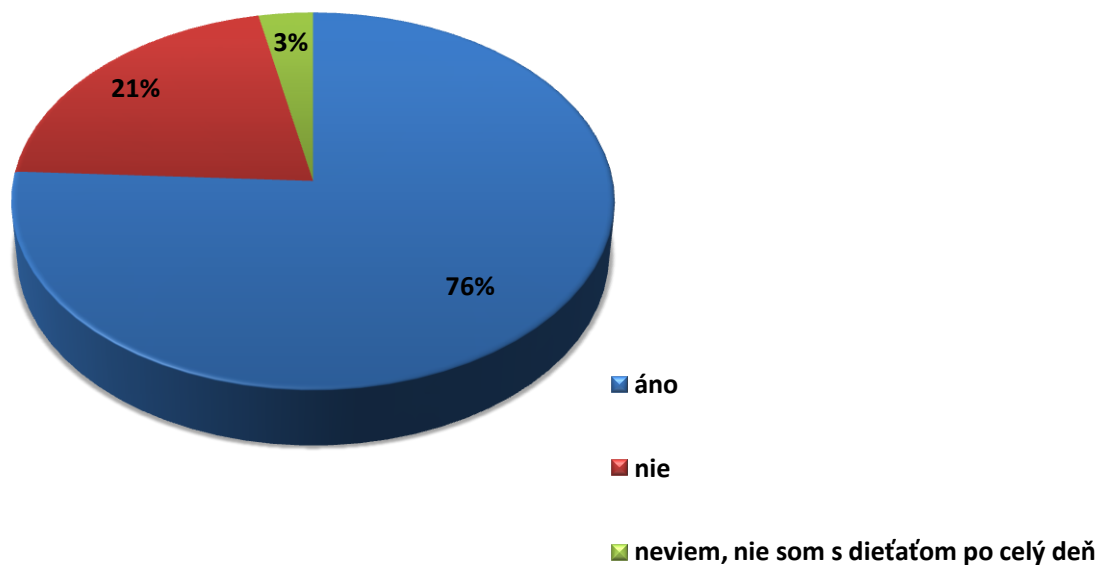
Zdroj vlastný

Graf č.2. Telesná konštitúcia detí podľa pediatra

Respondenti uviedli odpovede o telesnej konštitúcii svojich detí podľa pediatra nasledovne:

- v norme: 49 zo 62 respondentov, čo predstavuje 79% opýtaných
- má miernu nadváhu: 7 zo 62 respondentov, čo predstavuje 11% opýtaných
- má obezitu: 3 zo 62 respondentov, čo predstavuje 5% opýtaných
- má podváhu: 1 zo 62 respondentov, čo predstavuje 2% opýtaných
- neviem: 2 zo 62 respondentov, čo predstavuje 3% opýtaných

Graf č.3, otázka č.3 **Konzumuje vaše dieťa denne ovocie?**



Zdroj vlastný

Graf č.3.Denná konzumácia ovocia

Respondenti odpovedali na otázku, či ich deti konzumujú denne ovocie nasledovne:

- áno: 47 zo 62 respondentov, čo predstavuje 76% opýtaných
- nie: 13 zo 62 respondentov, čo predstavuje 21% opýtaných
- neviem, nie som s dieťaťom po celý deň: 2 zo 62 respondentov, čo predstavuje 3% opýtaných

Graf č.4, otázka č.4 **Konzumuje vaše dieťa denne zeleninu?**



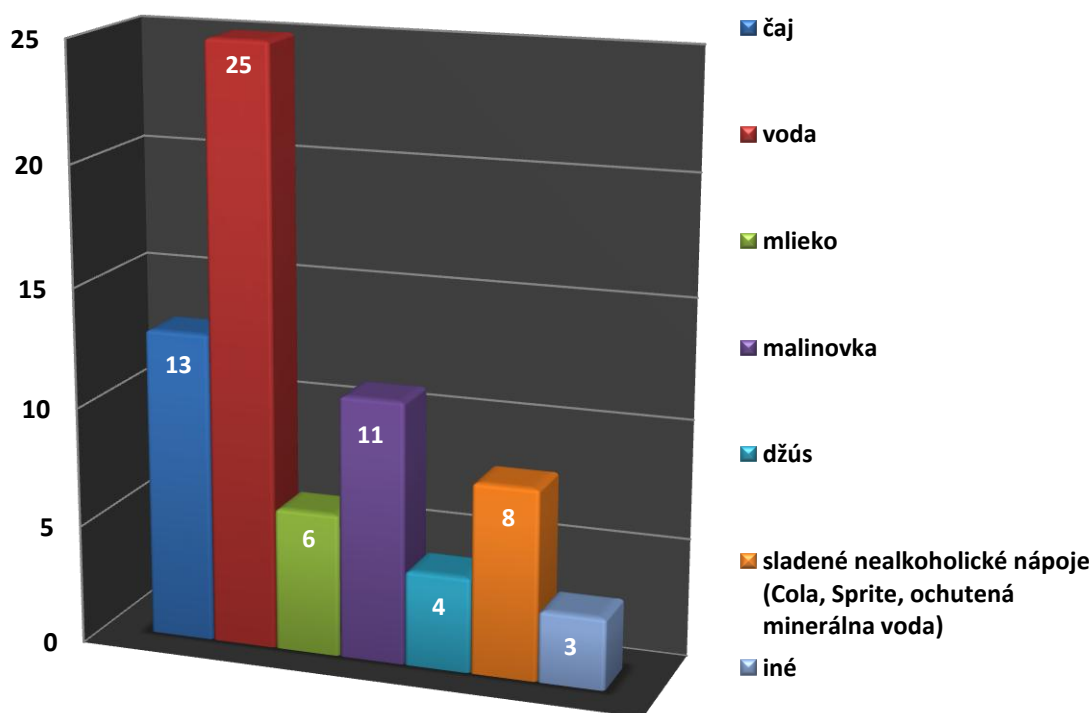
Zdroj vlastný

Graf č.4.Denná konzumácia zeleniny

Respondenti odpovedali na otázku, či ich deti konzumujú denne zeleninu nasledovne:

- áno: 38 zo 62 respondentov, čo predstavuje 61% opýtaných
- nie: 22 zo 62 respondentov, čo predstavuje 36% opýtaných
- neviem, nie som s dieťaťom po celý deň: 2 zo 62 respondentov, čo predstavuje 3% opýtaných

Graf č.5, otázka č.5 Čo vaše dieťa najčastejšie pije?



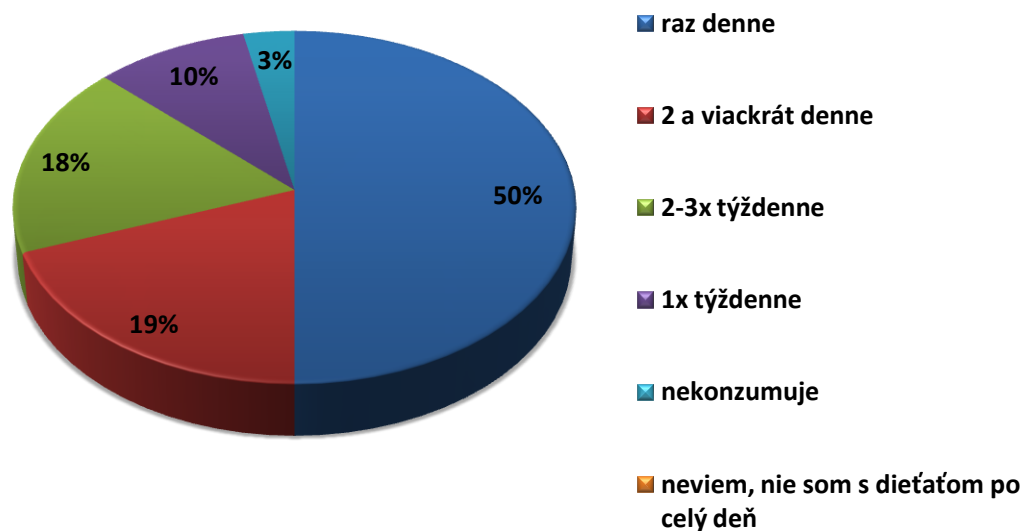
Zdroj vlastný

Graf č.5.Najoblúbenejší nápoj

Respondenti odpovedali na otázku, čo ich deti najčastejšie pijú s možnosťou zaškrtnúť viacero odpovedí nasledovne:

- čaj: 13 zo 62 respondentov, čo predstavuje 21% opýtaných
- voda: 25 zo 62 respondentov, čo predstavuje 40% opýtaných
- mlieko: 6 zo 62 respondentov, čo predstavuje 10% opýtaných
- malinovka: 11 zo 62 respondentov, čo predstavuje 18% opýtaných
- džús: 4 zo 62 respondentov, čo predstavuje 7% opýtaných
- sladené nealkoholické nápoje (Cola, Sprite, ochutená minerálna voda, iné): 8 zo 62 respondentov, čo predstavuje 13% opýtaných
- iné: 3 zo 62 respondentov, čo predstavuje 5% opýtaných

Graf č.6, otázka č.6 **Ako často konzumuje vaše dieťa sladkosti (oplátky, sušienky, cukríky, zákusky, čokoládu)?**



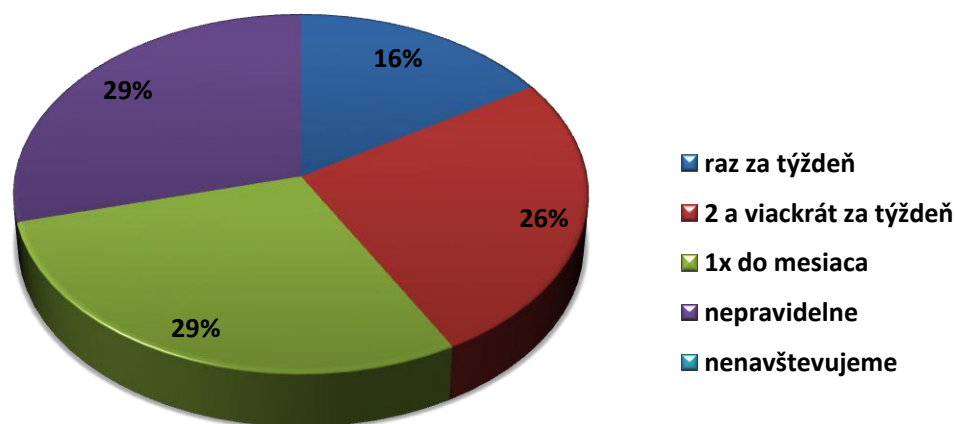
Zdroj vlastný

Graf.č.6. Konzumácia sladkostí

Respondenti odpovedali na otázku, ako často ich deti konzumujú sladkosti ako sú napríklad oplátky, sušienky, cukríky prípadne čokoláda nasledovne:

- raz denne: 31 zo 62 respondentov, čo predstavuje 50% opýtaných
- 2 a viackrát denne: 12 zo 62 respondentov, čo predstavuje 19% opýtaných
- 2-3x týždenne: 11 zo 62 respondentov, čo predstavuje 18% opýtaných
- 1x týždenne: 6 zo 62 respondentov, čo predstavuje 10% opýtaných
- nekonzumuje: 2 zo 62 respondentov, čo predstavuje 3% opýtaných
- neviem, nie som s dieťaťom po celý deň: ani jeden zo 62 respondentov neuviedol túto možnosť

Graf č.7, otázka č.7 **Ako často navštevujete s dieťaťom fast foody?**



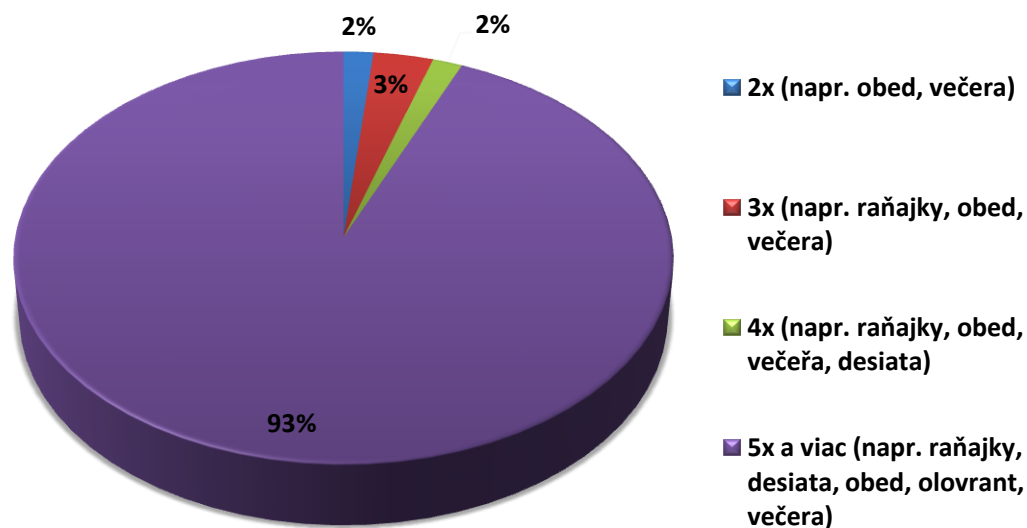
Zdroj vlastný

Graf č.7. Návštevnosť „fast foodov“

Respondenti odpovedali na otázku, ako často ich navštevujete s deťmi fast foody nasledovne:

- raz za týždeň: 10 zo 62 respondentov, čo predstavuje 16% opýtaných
- 2 a viackrát za týždeň: 16 zo 62 respondentov, čo predstavuje 26% opýtaných
- 1x do mesiaca: 18 zo 62 respondentov, čo predstavuje 29% opýtaných
- nepravidelne: 18 zo 62 respondentov, čo predstavuje 29% opýtaných
- nenavštevujeme: ani jeden zo 62 respondentov neuviedol túto možnosť

Graf č.8, otázka č.8 **Koľkokrát sa vaše dieťa denne stravuje?**



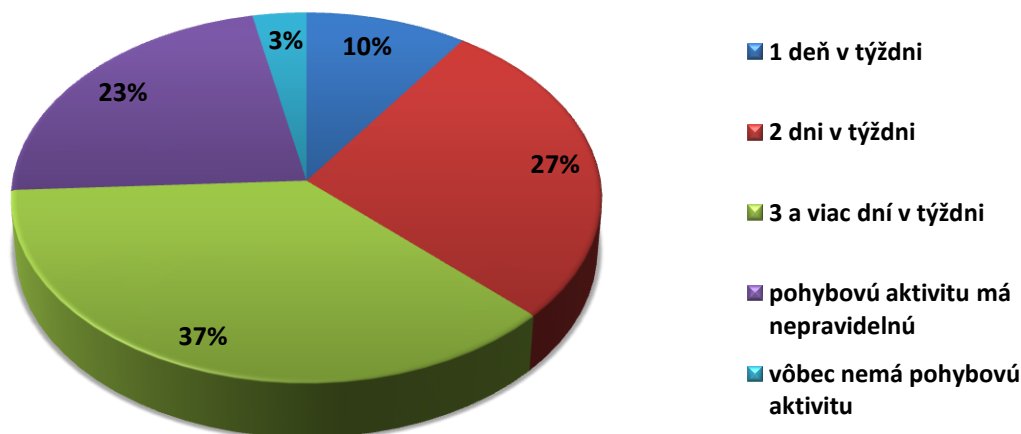
Zdroj vlastný

Graf č.8.Denná frekvencia stravovania

Respondenti odpovedali na otázku, že koľkokrát sa denne ich dieťa stravuje nasledovne:

- 2x (napr. obed, večera): 1 zo 62 respondentov, čo predstavuje 2% opýtaných
- 3x (napr. raňajky, obed, večera): 2 zo 62 respondentov, čo predstavuje 3% opýtaných
- 4x (napr. raňajky, obed, večera, desiata): 1 zo 62 respondentov, čo predstavuje 2% opýtaných
- 5x a viac (napr. raňajky, desiata, obed, olovrant, večera): 58 zo 62 respondentov, čo predstavuje 93% opýtaných

Graf č.9, otázka č.9 **Koľko dní v týždni trávi vaše dieťa pohybovou aktivitou trvajúcou minimálne 30-45 minút?**



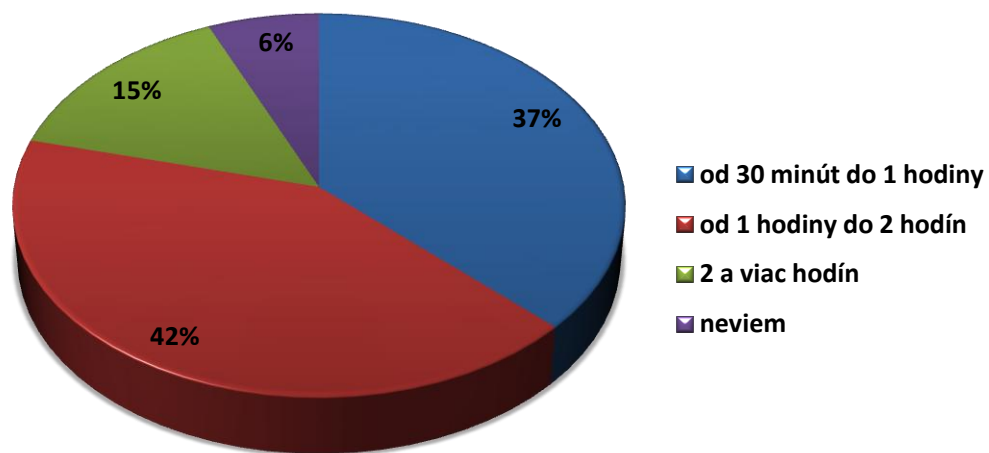
Zdroj vlastný

Graf č.9.Frekvencia pohybovej aktivity v týždni

Respondenti odpovedali na otázku, že koľko dní v týždni trávi ich dieťa pohybovou aktivitou trvajúcou minimálne 30-45 minút nasledovne:

- 1 deň v týždni: 6 zo 62 respondentov, čo predstavuje 10% opýtaných
- 2 dni v týždni: 17 zo 62 respondentov, čo predstavuje 27% opýtaných
- 3 a viac dní v týždni: 23 zo 62 respondentov, čo predstavuje 37% opýtaných
- pohybovú aktivitu má nepravidelnú: 14 zo 62 respondentov, čo predstavuje 23% opýtaných
- vôbec nemá pohybovú aktivitu: 2 zo 62 respondentov, čo predstavuje 3% opýtaných

Graf č.10, otázka č.10 **Koľko času denne presedí vaše dieťa za TV či PC?**



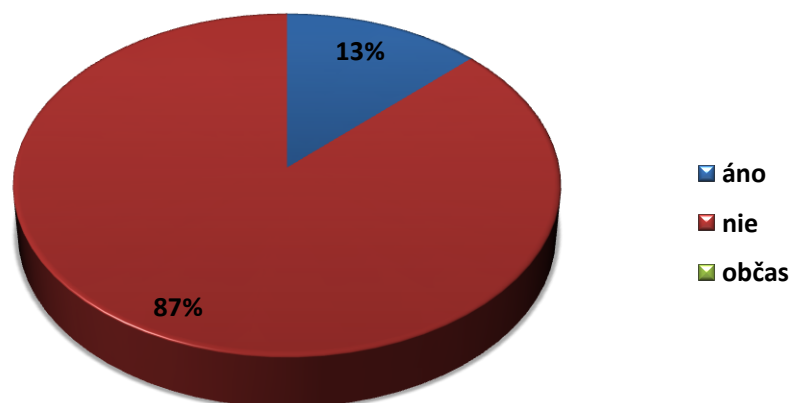
Zdroj vlastný

Graf č.10.Čas strávený za TV a PC

Respondenti odpovedali na otázku, že koľko času denne presedí ich dieťa za TV či PC nasledovne:

- od 30 minút do 1 hodiny: 23 zo 62 respondentov, čo predstavuje 42% opýtaných
- od 1 hodiny do 2 hodín: 26 zo 62 respondentov, čo predstavuje 37% opýtaných
- 2 a viac hodín: 9 zo 62 respondentov, čo predstavuje 15% opýtaných
- neviem: 4 zo 62 respondentov, čo predstavuje 6% opýtaných

Graf č.11, otázka č.11 **Pohybuje sa vaše dieťa doma v zafajčenom prostredí?**



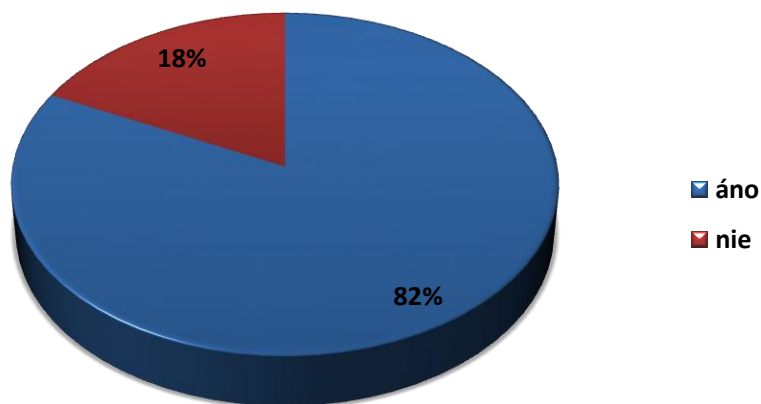
Zdroj vlastný

Graf č.11.Pohyb dieťaťa v zafajčenom prostredí

Respondenti odpovedali na otázku, či sa ich dieťa pohybuje doma v zafajčenom prostredí nasledovne:

- áno: 8 zo 62 respondentov, čo predstavuje 13% opýtaných
- nie: 54 zo 62 respondentov, čo predstavuje 87% opýtaných
- občas: ani jeden zo 62 respondentov neuviedol túto možnosť

Graf č.12, otázka č.12 **Informovali ste už niekedy vaše dieťa o škodlivosti návykových látok (alkohol, tabak, drogy)?**



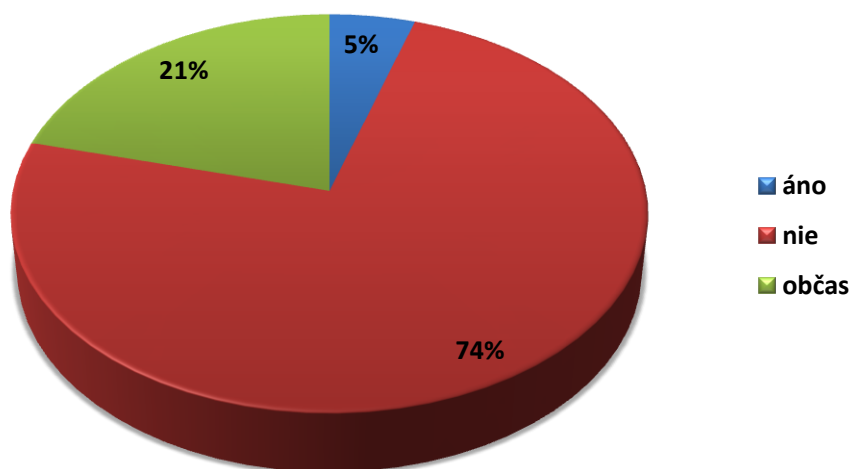
Zdroj vlastný

Graf č.12. Informovanosť dieťaťa o škodlivosti návykových látok

Respondenti odpovedali na otázku, či už niekedy informovali ich dieťa o škodlivosti návykových látok ako je tabak, alkohol alebo iné drogy nasledovne:

- áno: 51 zo 62 respondentov, čo predstavuje 82% opýtaných
- nie: 11 zo 62 respondentov, čo predstavuje 18% opýtaných

Graf č.13, otázka č.13 **Pijete alkohol pred vaším dieťaťom?**



Zdroj vlastný

Graf č. 13. Pohyb dieťaťa v zafajčenom prostredí

Respondenti odpovedali na otázku, či sa ich dieťa pohybuje doma v zafajčenom prostredí nasledovne:

- áno: 3 zo 62 respondentov, čo predstavuje 5% opýtaných
- nie: 46 zo 62 respondentov, čo predstavuje 74% opýtaných
- občas: 13 zo 62 respondentov, čo predstavuje 21% opýtaných

2.11. Vyhodnotenie hypotéz

Prijaté hypotézy:

H3: Predpokladám, že viac než 50% detí sleduje televíziu, alebo sedí za počítačom minimálne 1 hodinu denne.

Táto hypotéza bola prieskumom potvrdená. Až 52% detí predškolského veku trávi viac než 1 hodinu denne sledovaním televízie, alebo sedením za počítačom.

H4: Predpokladám, že 70% detí bolo poučených o škodlivosti návykových látok.

Táto hypotéza sa prieskumom tiež ukázala byť platná. Až 82% respondentov uviedlo, že už svoje dieťa poučili o škodlivosti návykových látok

Neprijaté hypotézy:

H1: Predpokladám, že 70% rodičov považuje stravovacie návyky svojich detí za vyhovujúce.

Táto hypotéza nebola potvrdená, pretože prieskum ukázal, že len 60% rodičov považuje stravovacie návyky svojich detí za vyhovujúce až úplne vyhovujúce.

H2: Predpokladám, že viac než 50% detí predškolského veku trávi aspoň 30-45 minút minimálne 3 dni v týždni pohybovou aktivitou.

Táto hypotéza taktiež nebola potvrdená, pretože prieskum ukázal, že len 37% detí predškolského veku trávi aspoň 30-45 minút minimálne 3 dni v týždni pohybovou aktivitou.

2.12. Vyhodnotenie jednotlivých cieľov prieskumu

Zistiť stravovacie návyky detí predškolského veku.

Prieskum ukázal, že stravovacie návyky detí predškolského veku sú podobne, ako aj mienka rodičov o stravovacích návykoch svojich detí, viac lepšie, ako horšie. Potvrdzuje to aj skutočnosť, že väčšina detí je normálnej telesnej konštitúcie a to až v 79%. Tzn., že nie je veľa detí trpiacich podváhou, nadváhou ani obezitou. 76% detí konzumuje denne ovocie a o niečo menej, 61% detí, konzumuje denne zeleninu. Deti predškolského veku najčastejšie pijú vodu, potom čaj, malinovku, sladené nealkoholické nápoje (Cola, Sprite, ochutená minerálna voda, iné), mlieko a džús. Sladkosti deti najčastejšie konzumujú raz denne. Horšie však dopadla otázka, že ako často deti navštevujú fast foody. Až 42% detí navštevuje raz týždenne fast foody, pričom až 26% detí viac ako 2 a viackrát. Najlepšie dopadla otázka, ako často sa deti stravujú. Prieskum ukázal, že až 93% detí sa stravuje 5x denne.

Zistiť pohybovú aktivitu detí predškolského veku.

Podľa prieskumu sa až 63% detí nevenuje pohybovej aktivite trvajúcej aspoň 45 minút viac ako 2 dni v týždni. Za zlé tiež považujem, že takmer jedna pätina detí má pohybovú aktivitu nepravidelnú a za alarmujúce považujem to, že 3% detí nemajú pohybovú aktivitu vôbec.

Zistiť koľko času trávia deti denne u TV a PC.

Viac než polovica (52%) detí predškolského veku podľa prieskumu trávi viac než jednu hodinu denne sledovaním televízie alebo vysedávaním za počítačom. 42% detí predškolského veku za počítačom sedí do jednej hodiny. Zlé je, že 6% rodičov nemá prehľad o tom, koľko ich dieťa trávi čas za TV a PC.

Zistiť pripravenosť detí na stret s drogami.

Deti predškolského veku sú podľa prieskumu väčšinou (82%) poučené o škodlivosti návykových látok ako je tabak, alkohol alebo iné drogy. Za dobré tiež považujem, že len 5% rodičov pije alkohol pred svojím dieťaťom. O niečo horšie dopadli deti rodičov fajčiarov, z ktorých 13% pred svojím dieťaťom fajčí. Prieskum teda zväčša ukázal, že rodičia poučili deti o škodlivosti návykových látok, a navyše sa im snažia ísť príkladom.

2.13. Vyhodnotenie hlavného cieľa prieskumu

Hlavným cieľom mojej bakalárskej práce bolo zistiť, aký je životný štýl detí v predškolskom veku. Zamerala som sa najmä na stravovacie návyky, pohybovú aktivitu, čas strávený vysedávaním za počítačom či televízorom. Ďalej som sa zamerala na pripravenosť detí na stret s drogami. Po vyhodnotení 62 dotazníkov, môžem konštatovať, že cieľ mojej práce bol splnený.

Po uskutočnenom prieskume hodnotím životný štýl detí predškolského veku skôr kladne a to aj napriek tomu, že sa objavilo niekoľko nie príliš dobrých výsledkov. Výborné sú najmä stravovacie návyky detí predškolského veku. Podľa výsledkov sa až 93% detí

stravuje pravidelne 5 a viackrát denne. Ich telesná konštitúcia je v prevažnej väčšine v norme. Deti konzumujú denne ovocie i zeleninu. Zeleninu však menej, ako ovocie. Potešujúca je skutočnosť, že väčšina detí pije častejšie vodu ako sladené nápoje, no napriek tomu, je ešte stále dosť detí, ktoré sladené nápoje pijú. Deti v predškolskom veku sú taktiež dobre informované o škodlivosti návykových látok a pripravené tak na prípadný stret s nimi.

Slabším článkom zdravého životného štýlu je skutočnosť, že približne polovica detí konzumuje sladkosti raz denne a až jedna pätina konzumuje sladkosti dva až viackrát denne. Ďalej je alarmujúce, že až 42% detí navštevuje raz týždenne fast foody, pričom až 26% detí viac ako 2 a viackrát. I keď väčšina detí pije najčastejšie vodu, je stále veľké percento tých, ktoré pijú sladené nápoje.

Viac než polovica detí predškolského veku vysedáva za počítačom či televízorom viac než hodinu denne a nemá pohybovú aktivitu trvajúcu aspoň 45 minút viac než dva dni v týždni.

2.14. Diskusia

Bakalárska práca je zameraná na životný štýl detí predškolského veku z pohľadu rodičov. Pojednáva o oblastiach týkajúcich sa výživy, pohybovej aktivity a prevencie návykových látok.

Zistila som, že na túto tému, v tomto vekovom období nebol dosiaľ robený žiadny prieskum, ani výskum. Prekvapil ma nedostatok literatúry pre rodičov detí predškolského veku, zameranej na túto oblasť.

Napriek tomu, že prieskum ukázal, že až 60% rodičov považuje stravovacie návyky svojich detí za vyhovujúce, čomu zodpovedala aj skutočnosť, že 79% detí je normálnej telesnej konštitúcie, je prekvapivé a zároveň potešujúce, že je to až tak vysoké percento napriek tomu, že deti denne konzumujú sladkosti a 18 % z nich pije malinovku a 13% pije sladené nápoje.

K pozitívnym výsledkom môjho prieskumu patrí zistenie, že deti opýtaných rodičov denne konzumujú ovocie a zeleninu, z tekutín pijú najčastejšie vodu, a sú v tomto veku už dobre informované o škodlivosti návykových látok.

Čo ma veľmi prekvapilo a zarazilo je vysoká návštevnosť fast foodov. Podľa vykonaného prieskumu až 42% detí navštevuje fast foody raz týždenne, pričom až 26% detí viac ako 2 a viackrát. Kládla som si otázku, ako je možné, že je to až také vysoké percento? Táto skutočnosť je podľa môjho názoru daná faktom, že rodičia v dnešnej hektickej dobe nemajú dost času na prípravu plnohodnotného pokrmu pre dieťa a často hľadajú najrýchlejšie možné riešenie. Veľký vplyv môže zohrávať aj skutočnosť, že v Prahe, ako veľkomeste, je veľmi veľa zariadení takéhoto typu. Myslím si, že deti z menších miest a dedín, sú na tom lepšie, pretože v svojom okolí nemajú tieto nezdravé „lákadlá“. Ďalším faktom ktorý túto skutočnosť môže ovplyvniť je, že si rodičia neuvedomujú alebo nevedia, aké škodlivé a vážne následky môže mať časté stravovanie v týchto zariadeniach. Určite by sa nemalo stať pravidlom.

K ďalším negatívam zaraďujem, že až polovica detí predškolského veku vysedáva za počítačom či televízorom viac než hodinu denne a nemá pohybovú aktivitu trvajúcu aspoň 45 minút viac než dva dni v týždni. Žiaľ, rodičia často hľadajú spôsob, ako deti na chvíľu „zabaviť“, aby mali viac času na seba a alebo na nejaké iné povinnosti. Riešia to často práve tým, že im zapnú počítač alebo televíziu. Nemyslím si, že by bolo dobré, deťom celkom zakázať PC a TV, ale myslím si, že je potrebné, aby rodičia stanovili deťom určité pravidlá. Mali by mať nad svojimi deťmi lepšiu kontrolu, a to čo sa týka času stráveného nad týmito lákadlami, tak vhodnosti výberu hier, rozprávok a iných relácií. Myslím si, že by bol pre dieťa prínosnejší čas strávený pohybovou aktivitou niekde vonku alebo na športovom krúžku atď.

Predpokladám, že výsledky môjho výskumu sú z väčšej časti pravdivé. Pripúšťam však i možnosť čiastočne skreslených výsledkov, spôsobených skutočnosťou, že rodičia chceli vyzerat' „lepšie“ alebo faktom, že nemajú dostatočný prehľad o dieťati, keďže väčšinu dňa trávi v predškolskom zariadení. Pôvodne som chcela doplniť odpovede rodičov z dotazníku o štruktúrovaný rozhovor a to z dôvodu porovnania odpovedí rodičov a detí. Domnievam sa, že výsledky by boli rozdielne, ale aj pravdivejšie. Väčšina rodičov

však nedala súhlas k tomuto rozhovoru. Tiež si myslím, že výsledky môžu byť ovplyvnené i nízkym počtom respondentov. Z uskutočnenej prieskumnej vzorky sa nedajú vyvodiť obecné závery.

2.15. Odporúčania pre prax

Z dôvodu častého stravovania detí vo fast foodoch, nadmernej konzumácii sladkostí, zvýšenému príjmu sladených nápojov, nadmerného času tráveného za počítačom či televízorom, nedostatočnej pohybovej aktivite trvajúcej aspoň 45 minút viac než dva dni v týždni, odporúčam pre prax nasledovné potencionálne riešenia:

Na základe výsledkov môjho prieskumu a teoretického naštudovania danej problematiky, odporúčam pre prax:

1. Zaviesť predkladanie štatistík alebo prieskumov týkajúcich sa oblasti životného štýlu dieťaťa s cieľom iniciovať rodičov k zodpovednej výchove v tejto oblasti. Napríklad, formou odporúčaných seminárov, organizovaných pre rodičov, materskou školou. (Beseda s lekárom, psychológom...)
2. Zlepšiť cielenú spoluprácu pedagógov materskej školy a rodičov, so zameraním na zdravý životný štýl dieťaťa so zohľadnením jeho individuálnych potrieb. Napríklad formou spoločných aktivít (výlet, besiedka, deň zdravia a iné aktivity). Zlepšenie vzájomnej komunikácie rodičov s pedagógmi materskej školy, môže napomôcť rodičom s nepedagogickým vzdelaním, k tomu, lepšie edukovať v tejto oblasti. (Rodičia často vedia „prečo“, ale niekedy nevedia „ako“ veci dieťaťa vhodne vysvetliť, poprípade ho motivovať. Skúsení pedagógovia môžu rodičom poradiť).
3. Zvýšiť informovanosť rodičov ohľadne možností voľno-časových športových aktivít pre ich dieťaťa, najmä v prípade sociálne slabších rodín (informácie na nástenke...).
4. Zo strany materskej školy odporúčam, zvýšiť edukáciu detí vo výchovno-vzdelávacom procese vhodnými aktivitami – hry, piesne, básne, riekanky, so zameraním na zdravý životný štýl a správne životné návyky.

5. Vo výchovno-vzdelávacom procese posilňovať u dieťaťa pocit vlastnej zodpovednosti za zdravie.

Verím, že tieto odporúčania budú prínosom a inšpiráciou pre rodičov aj pedagógov, a že prinesú pozitívny vplyv v edukácii dieťaťa k zdravému životnému štýlu.

Záver

Moja bakalárska práca je zameraná na problematiku životného štýlu detí v predškolskom veku. Výber témy bol z časti ovplyvnený mojím záujmom o danú oblasť, nakoľko s deťmi pracujem a trávim s nimi veľa času.

V prvej časti som sa zamerala na teoretickú stránku životného štýlu, na popis faktorov, ktoré ho ovplyvňujú, na význam rodiny v utváraní životného štýlu dieťaťa a na jednotlivé časti životného štýlu. Poukázala som na dôležitosť rodičovskej výchovy dieťaťa predškolského veku, na formovanie jeho postojov a návykov a taktiež skutočnosť, že deti sa najčastejšie učia kopírovaním. Preto je príklad rodičov nesmierne dôležitý.

V druhej, empirickej časti som si stanovila cieľ, ktorým bolo zistenie životného štýlu detí v predškolskom veku. Za týmto účelom som vypracovala dotazník, ktorý som vyhodnotila a tým som stanovený cieľ splnila. Ďalej som si stanovila štyri vedľajšie ciele a štyri hypotézy, z ktorých sa mi dve potvrdili a dve naopak nepotvrdili. Prieskum mi pomohol odhaliť slabé a silné stránky životného štýlu detí a tým mi pomohol zhrnúť poznatky potrebné k navrhovaným odporúčaniam pre prax.

Veľa sa hovorí o súčasnom zlom životnom štýle detí. Výsledky môjho prieskumu však nie sú také alarmujúce, ako je to často prezentované médiami a mienkou okolia. V materských školách, kde som prieskum realizovala, nebol veľký počet detí s nadváhou alebo obezitou. Strava detí je prevažne vyhovujúca. Väčší problém predstavujú sladkosti a čiastočne aj sladené nápoje. No najväčším problémom je časté stravovanie vo fast foodoch.

Táto bakalárska práca mi pomohla nazbierať potrebné poznatky a skúsenosti, ktoré môžem aplikovať v mojej práci s deťmi predškolského veku a tým účinnejšie prispievať k ich lepšiemu životnému štýlu a to nie len slovom, ale najmä vlastným príkladom.

Zoznam literatúry

BOROVÁ, B. TRPIŠOVSKÁ, D. SKOUMALOVÁ, S., SMEJKALOVÁ, *Cvičíme s malými dětmi*. V. Praha : Portál, s.r.o.1998. s.128. ISBN 80-7178-223-8³⁸

ČEVELA, Rostislav; ČELEDOVÁ, Libuše; Dolanský, Hynek; *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. Praha : Grada Publishing,a.s., 2009. s.112. ISBN 978-80-247-2860-5

ČIHOVSKÝ, J.- HOBZA, V. – DOHNAL, T. *Ku problematike životného štýlu*. (In: ĎURÍČEK, M. – GALLO, M. *Trendy pohybovej rekreácie a súčasný životný štýl*. Rožňava : Ústav vzdelávania, UPJŠ, 2007, ISBN 978-80-89168-20-0

GRECMANOVÁ, H a kol. *Obecná pedagogika II*. Olomouc : Hanex, 2003. s.192.ISBN 80-85783-24-X.

HARTL, P. – HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha : Portál, 2009, s.774. ISBN 978-80-7367-569-1

HOTÁR, V. S. – PAŠKA, P. – PERHÁCS, J. a kol. : 2000. *Výchova a vzdelávanie dospelých: Andragogika : Terminologický a výkladový slovník*. Bratislava: Svornosť. 2000. ISBN 80-08-02814-9. S.487³⁹

ILLKOVÁ, O.- NEČASOVÁ, L.-DAŇKOVÁ, Z. *Zdravá výživa malých dětí : Od narození do 6 let*. Praha : Portál, s.r.o. 2009. s.200. ISBN 978-80-7367-625-4

KEJVALOVÁ,L. *Výživa dětí od A do Z*. Praha : Vyšehrad, spol. s.r.o. 2010. s.144. ISBN 978-80-7021-993-5

KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*. Praha : Grada Publishing, a.s. 2004. s.136. ISBN 80-247-0736-5

LIBA, Jozef. *Výchova k zdraviu*. Prešov : Prešovská univerzita v Prešove, 2009. s.260. ISBN 978-80-555-0070-6

LIBA, J. *Zdravie v kontexte edukácie*. Prešov : Prešovská univerzita v Prešove, Pedagogická fakulta. 2007. s.255. ISBN 978-80-8068-539-3

MACHOVÁ, Jitka. *Výchova ke zdraví*. Dagmar Kubátová a kol. Praha : Grada Publishing, a.s., 2009, s.296. ISBN 978-80-247-2715-8

MAJERČÍKOVÁ, J. *Ako na to v prevencii drogových a iných závislostí v predškolskom veku*. Bratislava : OV V4. 2011. s.43. ISBN 978-80-89443-08-6

NEŠPOR, K. – CSÉMY, L. *Alkohol, drogy a vaše děti : Jak problémům předcházet, jak je včas rozpoznat, jak je zvládat*. Praha : Sportpropag, a.s. 1994. s.159.⁴⁰

³⁸ Zdôvodnenie: túto publikáciu som použila preto, pretože literatúra s novším rokom vydania zameraná na túto problematiku nebola vydaná.

³⁹ Zdôvodnenie: túto publikáciu som použila preto, pretože literatúra s novším rokom vydania zameraná na túto problematiku nebola vydaná.

PODSTATOVÁ, Hana. *Základy epidemiologie a hygieny*. Praha : Galén a Univerzita Karlova v Praze : Karolinum, 2009. s.158. ISBN 978-80-7262-597-0 (Galén) ; ISBN 978-80-246-1631-5 (Karolinum)

WIEGEROVÁ, Adriana. *Zdravie, podpora zdravia, zdravotná výchova*. Bratislava : Metodicko-pedagogické centrum, 2005. s.88. ISBN 80-8052-234-0

Internetové zdroje:

Volnočasové aktivity výrazne ovlivňujú hodnotový systém detí. Adam.cz : Zpravodajský a informační servis sdružení dětí a mládeže [online]. 9. 5. 2010, 1, [cit. 2011-11-08].

Dostupný z WWW: <http://www.adam.cz/clanek-2010050017-volnocasove-aktivity-vyrazne-ovlivnuji-hodnotovy-system-deti.html>

Ako nestratiť dieťa vo svete internetu : Príručka pre rodičov [online]. [s.l.] : [s.n.], 2011 [cit. 2011-11-08]. 30 s. Dostupné z WWW:

http://sk.sheep.live.eu/sites/all/modules/pubdlcnt/pubdlcnt.php?file=/sites/default/files/prirucka_rodicia_a4_0.pdf&nid=148 ISBN 978-80_970676-1-8.

⁴⁰ Zdôvodnenie: túto publikáciu som použila preto, pretože literatúra s novším rokom vydania zameraná na túto problematiku nebola vydaná.

Priloha A

Dotazník

Vážení rodiče, jmenuji se Renáta Márföldiová a studuji třetí ročník oboru Všeobecná sestra na 1. LF UK v Praze. Tento rok končím studium státní závěrečnou zkouškou, jejíž součástí je obhajoba bakalářské práce na téma Životní styl dětí předškolního věku. Ve výzkumné části své práce zjišťuji životní styl dětí předškolního věku. Z důvodu zjištění potřebných informací Vás proto prosím o vyplnění následujícího dotazníku. Dotazník je anonymní a bude sloužit jen k vypracování bakalářské práce! Výsledky nebudou v žádném případě zneužity. Prosím Vás o důkladné přečtení každé otázky a pravdivé odpovědi.

Děkuji Vám za spolupráci,

Renáta Márföldiová

1. Jaké jsou podle vás stravovací návyky vašich dětí?

1 – Plně vyhovující 1 2 3 4 5 5 – Plně nevyhovující

Pozn.: Označte prosím jedno z políček, přičemž 1 je nevyhovujícíší a 5 je nejnevyhovujícíší.

2. Tělesná konstituce vašeho dítěte (podle pediatra) je:

- | | |
|---|-------------------|
| A | v normě |
| B | má mírnou nadváhu |
| C | má obezitu |
| D | má podváhu |
| E | nevím |

Pozn.: Označte prosím jen jednu z možností.

3. Konzumujete vaše dítě denně ovoce?

- | | |
|---|-------------------------------------|
| A | ano |
| B | ne |
| C | nevím, nejsem s dítětem po celý den |

Pozn.: Označte prosím jen jednu z možností.

4. Konzumujete vaše dítě denně zeleninu?

- | | |
|---|-------------------------------------|
| A | ano |
| B | ne |
| C | nevím, nejsem s dítětem po celý den |

Pozn.: Označte prosím jen jednu z možností.

5. Co vaše dítě nejčastěji pije?

- | | |
|---|--|
| A | čaj |
| B | voda |
| C | mléko |
| D | limonáda |
| E | džus |
| F | slazené nealkoholické nápoje (Cola, Sprite, ochucená minerální voda) |
| G | jiné |

Pozn.: Označte prosím všechny správné možnosti.

6. Jak často konzumujete vaše dítě sladkosti (oplatky, sušenky, bonbóny, zákusky, čokoládu)?

- | | |
|---|-------------------------------------|
| A | jednou denně |
| B | 2 a vícekrát denně |
| C | 2-3x týdně |
| D | 1x týdně |
| E | ne Konzumuje |
| F | nevím, nejsem s dítětem po celý den |

Pozn.: Označte jen jednu z možností.

7. Jak často navštěvujete s dítětem „fastfoody“?

- | | |
|---|-----------------------|
| A | jednou za týden |
| B | 2 a vícekrát za týden |
| C | 1 do měsíce |
| D | nepravidelně |
| E | nenavštěvujeme |

Pozn.: Označte jen jednu z možností.

8. Kolikrát se vaše dítě denně stravuje?

- | | |
|---|---|
| A | 2x (např. oběd, večeře) |
| B | 3x (např. snídaneň, oběd, večeře) |
| C | 4x (např. snídaneň, oběd, večeře, dopolední svačina) |
| D | 5x a víc (např. snídaneň, dopolední svačina, oběd, odpolední svačina, večeře) |

Pozn.: Označte jen jednu z možností.

9. Kolik dní v týdnu tráví vaše dítě pohybovou aktivitou trvalící minimálně 30-45 minut?

- | | |
|---|-------------------------------------|
| A | 1 den v týdnu |
| B | 2 dny v týdnu |
| C | 3 a víc dní v týdnu |
| D | pohybovou aktivitu má nepravidelnou |
| E | vůbec nemá pohybovou aktivitu |

Pozn.: Označte jen jednu z možností.

10. Kolik času denně prosedí vaše dítě za TV či PC?

- | | |
|---|-------------------------|
| A | od 30 minut do 1 hodiny |
| B | od 1 hodiny do 2 hodin |
| C | 2 a víc hodin |
| D | nevím |

Pozn.: Označte jen jednu z možností.

11. Pohybujete se vaše dítě doma v zakoupeném prostředí?

- | | |
|---|-------|
| A | ano |
| B | ne |
| C | občas |

Pozn.: Označte jen jednu z možností.

12. Informovali jste už někdy vaše dítě o škodlivosti návykových látek (alkohol, tabák, drogy)?

- | | |
|---|-----|
| A | ano |
| B | ne |

Pozn.: Označte jen jednu z možností.

13. Pijete alkohol před vaším dítětem?

- | | |
|---|-------|
| A | ano |
| B | ne |
| C | občas |

Pozn.: Označte jen jednu z možností.

Děkuji Vám za Váš čas, který jste věnovali vyplnění tohoto dotazníku.

Zoznam grafov

Graf č.1. Stravovacie návyky detí	39
Graf č.2.Telesná konštitúcia detí podľa pediatra“	40
Graf č.3.Denná konzumácia ovocia	41
Graf č.4.Denná konzumácia zeleniny	42
Graf č.5.Najoblúbenejší nápoj.....	43
Graf.č.6. Konzumácia sladkostí	44
Graf č.7. Návštevnosť „fast foodov“	45
Graf č.8.Denná frekvencia stravovania	46
Graf č.9.Frekvencia pohybovej aktivity v týždni.....	47
Graf č.10.Čas strávený za TV a PC.....	48
Graf č.11.Pohyb dieťaťa v zafajčenom prostredí.....	49
Graf č.12.Informovanosť dieťaťa o škodlivosti návykových látok.....	50
Graf č. 13.Pohyb dieťaťa v zafajčenom prostredí.....	51

Skratky a vysvetlivky:

a pod. – a podobne

Atd'. - a tak ďalej

Fast food – rýchle občerstvenie

Chat („chatovanie“) – rozhovor, pokec, často používané slovo pre komunikáciu na PC.

Napr. – napríklad

Obr. – obrázok

PC – počítač

TV – televízia

Tzn. – to znamená

WHO – World Health Organization – Svetová zdravotnícka organizácia

**Prohlášení zájemce o nahlédnutí
do závěrečné práce absolventa studijního programu
uskutečňovaného na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze**

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo kopie závěrečné práce, jsem však povinen/a s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci.

[illegible]